البنة في جنب
يسوع

البنة في حب
اسرع

كتاب البنت في بيت ابيها

كتاب

البنت في بيت ابيها

بقلم

امين ظاهر خيرالله

[redacted] her father's house

«لاحِظْ نفسك والتعليم واستمرّ على ذلك فإنك اذا فعلتهُ [illegible] نفسك والذين يسمعونك» (١تي٤: ١٦)

وعائد ريعه لجمعية بنات السيدة في دير سيدة صيدنايا

الشريف البطريركي

طبع في المطبعة البطريركية الارثوذكسية في دمشق الشام سنة ١٩١١

1911

[redacted]

عمل المطبعة السابع

باسم الآب والابن والروح القدس الاله الواحد آمين

توطئة

ان الله القدوس هو مصدر كل ترتيب قويم المنهج حميد النتيجة . وقد أعلن لنا ذلك بما انزله وحياً على ألسنة مختاريه وبما خلقه على اكمل وجه . فكل ما هو وارد من الله يعلن وجود النظام ووجوب اتباعه ، فانه لكل امر اوان ولكل غرض تحت السماء وقت . وقد انشأ الله كلّ شيء حسناً في وقته » (جا ٣ : ١ و ١١) فجميع اعمال الرب من البدء قدرها بحكمة ومنذ انشائها ميَّز اجزاءها » (ابن سيراخ ١٦ : ٢٦)

والترتيب في الروحيَّات موضح بالنصوص الجلية فالرسول استفانوس بكر الشهداء في المسيح قال عن الشريعة الموسوية انها جاءت « بترتيب ملائكة » (اع ٧ : ٥٣) والرسول بولس يوصينا هكذا « ليكن كل شيء على وجه لائق ومنتظم »(١ كو ١٤ : ٤٠) ويرفع صوته بنغمة الابتهاج من كنيسة كولوسي لجري بنيها على النظام الحكيم قائلًا لهم « فاني مع كوني غائبًا بالجسد حاضر معكم بالروح فرحاً ومعاينًا نظامكم وثبات ايمانكم بالمسيح (كو ٢ : ٥)

واذا كان سروره عظيماً باتباع ابناء الكنيسة المقدسة النظام الذي هو « حسن التصرف بوداعة الحكمة » (يع ٣ . ١٣) فلا

عجب اذا اظهر تألم نفسه الطاهرة للاخلال بالنظام فهو ينبه بسلطان رسولي هكذا « انا نوصيكم ايها الاخوة باسم ربنا يسوع المسيح ان تجتنبوا كل من يسلك من الاخوة على خلاف الترتيب بغير مقتضى التقليد الذي تسلموه منا . فانكم تعلمون كيف ينبغي ان تقتدوا بنا لانا لم نخالف الترتيب فيما بينكم » (٢ تس ٣: ٦ و ٧)

فاذا كان الرسل المختارون يلزمون الترتيب ولا يخالفونه ويأمروننا ان ننهج طريقهم أفلا يكون من الواجب ان نعتصم باتباع الترتيب بملء الرغبة والنشاط

اما الترتيب في اعمال الله فظاهر النهج من بدء خلقه للكائنات فقد خلق الشيء بعد الشيء لا دفعة واحدة واختار ان يكون كمال النظام بخلقه الرجل اولاً والمرأة من ضلعه ثانياً وبما «ان ما يعمله الله يدوم مدى الدهر لا يزاد عليه ولا ينقص منه » (جا ٣: ١٤) يظل لسان خلقه البديع معلناً من ذلك الحين والى مدى الدهر « ان الرجل صورة الله ومجده واما المرأة فهي مجد الرجل . لان الرجل ليس من المرأة بل المرأة من الرجل . ولم يخلق الرجل لاجل المرأة بل المرأة لاجل الرجل» (اكو ١١: ٧و٨و٩)

وبما ان كلاً من الذكر والانثى مدعو الى القيام بعمل خصوصي

في عضوية الوجود الزمني كان من الواجب ان يكون لكل منهما منهج في تربيته فان الاختلاف في النتائج يقضي ان تختلف السبيل اليها فاذا كانت السبيل واحدة كانت النتيجة واحدة كما هو شأنهما في امتثال المشيئة الالهية والتعبد . فليس الرجل من دون المرأة ولا المرأة من دون الرجل في الرب . لانه كما ان المرأة هي من الرجل كذلك الرجل ايضاً هو بالمرأة والجميع من الله » (اكو ١١ : ١١ و١٢)

فاختلاف الرجل والمرأة محصور في المنزلة العائلية والخدمة الزوجية «فان رأس كل رجل هو المسيح ورأس المرأة هو الرجل » (اكو ١١ : ٣) ولا خلاف في ان بين الرأس والمرؤوس افتراقاً في موقف العمل واجرائه ولهذا يجب ان يكون لكل منهما طريق خصوصي يتوجه به الى ما يمكنه من القيام بواجباته بحسب دعوته خير قيام

وقد ألف لتربية الذكور عندنا كتب كثيرة حتى يقال ان كل ما ألف من كتب التربية المدرسية هو لهم خاصة واما الانثى فلم يهتم بها كفاية مع الحاجة القصوى الى العناية بآدابها واستثمار موهبتها فانه لا نجاح لشعب أنثاه غير مثقفة

وقد اخذ الله حواء من ضلع آدم فهي من جوار القلب لتظل

في قرب القلب فان الشيء يحب المودة الى ما كان عليه وكما ان حياة الجسم قائمة بانتظام عمل القلب هكذا حياة العائلة قائمة على انتظام عمل المتولية البيت وهي الانثى «وكانت سارة تطيع ابراهيم وتدعوه سيدها» (ابط۳: ۱٦)مقدمة اياه بالكرامة على نفسها مع انها كانت اخته ابنة ابيه (تك ۲۰: ۱۲) لتكون بينهما نسبة المرؤوس الى الرئيس فان النظام قائم على تعدد الرتب واعطاء كل ذي رتبة حقه كما قال الرسول بولس «أدّوا لكل حقه ... المهابة لمن له المهابة والكرامة لمن له الكرامة» (رو۱۳: ۷) وقد انطق الروح القدس الرسول بطرس بتأييد منهج سارة داعيًا ربات البر بناتها وموجبًا على كل ابنة مسيحية ان تقتدي بها (ابط ۳: ۱-۷) فلا وجه للخروج عن السبيل الذي مشت فيه النساء القديسات اللواتي توكلن على الله ونلن بركة الله

وحياة الانثى تبدأ في بيت ابيها وتكون حينئذ غرسة صغيرة يؤثر عليها اضعف العوامل فتسديد اقدامها في فاتحة حياتها ادعى الى اعتصامها بالبر واجتنابها المعاثر كما قال الحكيم سليمان «درّب الصبي على حسب طريقه فمتى شاخ لم يحد عنه» (ام۲۲: ٦) فلذلك وضعت هذا الكتاب في بيان ما يجب ان تتخذه منهجًا لحياتها حتى تكون عضوًا قائمًا بواجباته على اكمل الوجوه فتستحق

الكرامة. وملأته بالارشادات الروحية من ينابيع الكتاب المقدس لحسن التربية بادب الرب وموعظته » (اف ٦: ٤) وساردفه بكتاب ثان موضوعه « البنت المخطوبة » وبثالث موضوعه « البنت ربة بيت » وارجو الله ان يتولى تعبي برضاه ويكسوني حلل نعماه فمنه ارجو الخير موءتمنًا عليه فاكون امين خيرالله

الفصل الاول

في الديه والبنت

١

في النسبة بين الله تعالى والبنت

ان الأب الصالح تكون ابنته المهذبة طائعة له كل الطاعة واثقة انه يريد لها الخير فلا يأمرها الا ان تعمل ما يفيدها عمله ولذلك تتمم بقلب راضٍ كل ما يطلب منها عمله حاسبة رضاه اعظم جائزة

فالله هو ابونا نحن البشر وهو وحده الصالح لان صلاح البشر ليس شيئًا امام صلاحه الاقدس . ولمعة الشعاعة الواحدة من الشمس بالنسبة الى مجموع نور الشمس كله هو اعظم قياس لصلاح البشر بالنسبة الى صلاح الله .

فاذا كانت الفتاة المهذبة تطيع اباها البشري ويسرها طريق

رضاهُ فكم يجب ان تكون طاعتها لله تعالى ابينا السماوي وكم يجب ان تكون مسرورة بطريق رضاه الذي هو اتمامها شريعته المقدسة

فالانثى ولا خلاف يجب ان تكون متدينة سالكة سبيل التقوى والصلاح مهتمة بتتميم واجباتها الروحية بملء الرغبة منجزة واجباتها الجسدية بملء النشاط فانه لانجاح الا بالدين ولا دين الا حينما يكون العمل وفقاً للمشيئة الالهية . فبالعمل المبرور عن حسن تدينٍ تكون الفتاة ابنة لله القدوس الذي اعد سماوات النعيم لبنيه وبناته . ولن ينال احد رحمته الخالدة الا اذا اتقاه حق تقاته

٢

وجوب الصلاة يومياً

اذا كان الجسد الذي هو من التراب يطلب قوته كل يوم ثلاث مرات او اكثر فالروح الذي فينا من نفخة الله تعالى بالاولى ان يطلب قوته لانه اسمى من الجسد جداً . وكل ما كان الشيء سامياً كان النظام اوجب عليه لان اتباع النظام يدل على احترام واضعه وواضع كل نظام حقيقي هو الله فلا يكون شيء الا بمشيئته او بسماحه ولهذا يعد الرسول بولس الترتيبات السياسية من الله ويقول « من يقاوم السلطان فانما

يعاند ترتيب الله » (رو١٣: ٢) فاذا اكرمنا ما خلقه الله كريمًا وهو الروح الذي فينا وجب علينا ان نقدم له غذاءه وحاشا لنا ان نهين ما اكرمه الله فنمنع عن الروح غذاءه فمن يرد اهانة ما اكرمه الله فالاهانة مردودة اليه

والروح الذي هو من نفخة الله غذاؤه لا يكون الا ما فيه اقتراب من الله فان غذاء كل شيء هو ما يلتئم به وينضم اليه فالجسد بما انه من التراب (تك ٢: ٧) غذاؤه من البقول والحبوب واللحوم التي هي تراب انبته الله مختلف التركيب الظاهري يعود الى طبيعته الاولى بتحليله بواسطة اكله . فغذاء الروح روحي وهو الصلاة التي هي صلة ترتفع النفس بها من حضيض الارض الى اعالي السماء فتقف امام عرش الله عزّ وجل لتستمد لها وللجسد فيض البركات والخيرات بلهجة صدق اولدتها نية نقية وشعور حي بواجب الشكر للقدرة الربانية التي تقوي كل نفس تصعد الى جبل الفضائل لتتخذه موطنًا وتستجيب لها التماس الانقاذ من الوقوع في هوّة الشرور التي تميت الروح والجسد

فالصلاة ضرورية الاداء كل يوم ومن اهمل هذا الواجب يكون كمن سقط بارادته من سفينة آمنة الى بحر هائج الامواج مضطرب اللجاج ينهك قواه حتى يذوق رداه . فيموت بالروح وان

ظل حياً بالجسد وكم من ميت في صورة حي تنبعث روائح موتة الادبي من تصرفاتـه الشريرة فتؤذي الآخرين فمنـه وعن امثاله يجب التجنب

وقد افهمنا مخلصنا له المجد ان الدينونة ثقيلة على العبد الذي اخفى وزنة سيده في التراب ولم يتجر بها فاذن تكون الدينونة ثقيلة على كل فتاة تخفي وزنة الروح النقية في تراب التهاون باتمام واجب الصلاة . فمن الضروري الانتباه من نوم الاهمال والاعتصام بالعمل الواجب وهو رفع القلب الى الله والتماس مراحمـه للروح وللجسد كليهما

٣

اوقات تقديم الصلوات ومزاتها

الروح اقوى من الجسد على تناول الغذاء مراراً متعددة وكميـة كبيرة فان الجسد ما هو الا خادم الروح والكرامة انما هي للسيد لا للخادم . وتغذية الجسد انما يراد بها اعطاؤه قوة لتتميم خدمته للروح اما الروح فهو خادم لله وخدمته قائمة باقترابه من الله الذي يجب ان يكون بالصلاة من القلب وباللسان وبالاعمال المبرورة

ودليل ان الروح اقوى من الجسد على تناول الغذاء هو ان الانسان يستطيع ان يقرأ وان يصلي ساعات كثيرة ولا يمل ولا

ينزعج ولا يستطيع ان يأكل ساعات متتابعة لان معدته تمتلئ وتمتنع عن قبول مزيد

فاذا كان الروح اقوى على تناول غذائه. فهو بالطبع اقوى على عمله والعمل مطلوب منه بوجه اشد فالرسول يقول « اعتنوا بالصالحات لا امام الله فقط بل امام جميع الناس ايضاً »(رو١٢: ١٧)

وقد نظرت الكنيسة المقدسة في مواقيت الصلوات فعينتها على افضل وجه كما هو مبين في كتب الصلوات الكنائسية والبيتية كالسواعي ومختصر السواعي والتعزية الحقيقية

وكل بنت مهذبة تعلم انه من الواجب عليها حين النهوض من النوم ان تهرع الى الصلاة فتحمد الله على انهاضه اياها من سنة الرقاد بصحة وتسأله ان يعطيها يوماً مباركاً تعمل فيه ما يرضيه مبتعدة عن الشرور وتضع نفسها وجسدها تحت عنايته الحافظة للكائنات اجمع.

ثم يجب ان تصلي ثانية في بداءة الدرس فتقف ورفيقاتها معاً ملتمسات بقلوب متفقة عقولاً نيرة لتفهم ما يرغبنَ في تعلمه ولانصراف الهمة الى السير في التصرف الحسن

ثم تجب الصلاة في نهاية الدرس شكراً لله على ما تعلمته في ذلك النهار موصولاً برجاء قوي بان يرسخ في نفسها ويثمر الخير

لها ولسواهـا

ويجب ان تصلي قبل تناول الطعام حمداً له على اعطائه اياها ذلك الغذاء كما يجب ان تصلي بعد تناوله شاكرة هذه المنح ومستمدة دوامها

ويجب ان تختم يومها بالصلاة قبـل النوم بافاضة الحمد والتسبيح على ما وهبها من النعم في ذلك اليوم كله وتطلب المغفرة عما اساءت به عن عمد او عن غير عمد وتستمد منه المعونة على النهج في السبيل القويم والابتعاد عن الشر وان يهبها حياة ذات بر ويحرسها من آفات الليل ويغرس في قلبها شعوراً صالحاً يزيدها نشاطاً في التماس مرضاته الالهية

٤

كيف يجب ان تقدم الصلوات

لو طلب اب ظامئ الى ابنته ان تسقيه أفيحسن بها ان تحضر له الأ شراباً جيداً في اناء نقي وبيد نظيفة . فهي تغسل يديها اولاً والاناء ثانياً وتختار الشراب الجيد ثالثاً . فالنظافة تطلب من اليد والاناء والشراب معاً

فاذا كان المحسوس هكذا يجب ان ينتقى طاهراً فكم بالاولى تجب العناية بتقديم الصلاة . واذا كان الاب الجسدي هكذا يجب ان

نكرمه ونلتمس رضاه فكم بالحري يجب ان نمجد الله ونقدس مشيئته بالصلاة والتسبيح وهو ابونا الروحي الذي «بهِ نحيا ونتحرك ونوجد» (اع ١٧ : ١٨)

فالصلاة يجب ان يكون مصدرها صميم القلب لا الشفتين فان صلاة الشفتين ريائية لا يرضاها بل يمقتها كما قال بفم نبيه اشعياء « ان هذا الشعب يتقرب اليَّ بفيه ويكرمني بشفتيه وقلبه بعيد مني وانما مخافته لي وصية بشر تعلموها » (اش ٢٩ : ١٣) وكما ان تقديم كاس شراب قذرة يكون من اعمال الاهانة لا من اعمال الاكرام هكذا يكون تقديم صلاة الرياء اغاظة لله لا استمداداً لرضاه مع «ان موتاً في سخطه وحياة في رضاه » (مز ٢٩ : ٥) فلنستمد الحياة ولنجتنب السخط « فان الوقوع في يد الله الحي امر هائل » (عب ١٠ : ٣١)

لذلك يجب ان نكون حين تقديم الصلاة اولاً مستجمعين قوى العقل بخشوع وانسحاق قلب ثانياً منتصبين بكل احتشام تهيباً واجلالاً ثالثاً ان تكون اقوالنا صادرة من القلب « فاننا لا نعلم ماذا نصلي كما يجب ولكن الروح نفسه يشفع فينا بانّات لا توصف » (رو ٨ : ٢٦) وان ننطق بها بتأمل وثقة فيرضى الله عنها وينيل عليها بركتهُ التي تفوق كل عقل

وليست مسرة الله بكثرة العبارات بل بتأدية الابتهال بقلب تقي وروح مستقيم ولذلك يطلب النبي داود من الله هكذا : «قلباً نقياً اخلق فيّ ياالله . وروحاً مستقيماً جدد في احشائي» (مز٥٠ : ١٢) فالصلاة المختصرة مقبولة منه متى قدمت بالروح والحق « اذ الساجدون يسجدون للآب بالروح والحق لان الآب انما يريد مثل هولاء الساجدين له » (يو ٤ : ٢٣)

فاياكِ وان تبدإي تصلين وانت تلبسين ثيابك او تسرحين شعرك ولا تهتمي في وقت الصلاة بامر آخر على الاطلاق لا بالسوأل عنه ولا بالافتكار به . وانما الحسن ان تصنعيه ان تنبهي شعورك القلبي اذ تنهضين من النوم لطلب المراحم الالهية فتغسلي وجهك وتلبسي ثيابك وتقفي متجهة الى الشرق وتصلي صلاة حارة يقول لسان حالها « كما ان عيني الامة الى يد سيدتها كذلك عيوننا الى الرب الهنا حتى يتحنن علينا » (مز ١٢٢ : ٢)

٥

لماذا نتجه في الصلاة الى الشرق

ان الرب يسوع قال من فمه الطاهر « انا نور العالم من تبعني فلا يمشي في الظلام بل يكون له نور الحياة » (يو ٨ : ١٢) والنور يبزغ من الشرق فلذلك نتجه الى الشرق بوجوهنا حين الصلاة فكما ان

نور الشمس يضيء للعيون الحسية كذلك نور العالم يسوع المسيح يضيء للعيون الروحية ولذلك يقول الرسول استيقظ ايها النائم وقم من بين الاموات فيضيء لك المسيح » (أف ٥ : ١٤)

والصلاة انما هي ايمان بالخالق وشكر لنعمته واستمداد لمعونته استمداد الابناء معونة ابيهم. والاتجاه الى الشرق نعلن فيه ايماننا « ان الله نور وليس فيه ظلمة البتة » (١ يو ١ : ٥) ونشكره على نعمة النور التي كما هي مدار الحياة الجسدية كذلك نعمة نور الايمان هي مدار الحياة الروحية . ونلتجىء الى معونة النور الالهي كابناء فندعى ابناء النور كما قال الرسول بولس « لانكم جميعاً ابناء النور وابناء النهار » (١ تس ٥ : ٥)

ولا شك في ان الاستعانة يراد بها التسلح لمقاومة عدو طلباً للانتصار عليه كما قال الرسول « خذوا سلاح الله لتستطيعوا المقاومة في اليوم الشرير حتى اذا تممتم كل شيء تثبتون » (اف ٦ : ١٣) وهذا السلاح هو الطهارة وامثالها التي هي نور عقلي كما اوضح الرسول ذلك بقوله « بل نظهر في كل شيء انفسنا كخدام الله في الصبر الكثير والمضايق والضرورات والمشقات والجلدات والاضطرابات والاتعاب والاسهار والاصوام . والطهارة والعلم والاناة والرفق والروح القدس والمحبة بلا رياء . وكلمة الحق وقوة

الله باسلحة البر عن اليمين وعن اليسار » (٢ كو ٦: ٥ و٦ و٧) فاسلحة البر هي ما عدّده اولاً من الطهارة وامثالها وعنها قال « لنلبس اسلحة النور » (رو ١٣: ١٢) فانصراف وجوهنا الى النور انما هو دليل على التماسنا سلاحه الذي هو « سلاح الله الكامل »

وبما ان الظلمة تدل على الشر فملكة الظلمة هي مملكة ابليس . فالآب القدّوس انقذنا من سلطان الظلمة ونقلنا الى ملكوت ابن محبته » (كو ١: ١٣) فلذلك نتجه الى النور دلالة على اختصاصنا بالله « فانهُ لا يستطيع احد ان يعبد ربين » (مت ٦: ٢٤) فنصلي « شاكرين للآب الذي اهلنا للشركة في ارث القديسين في النور » (كو ١: ١٢)

ونظر الكتاب المقدس يشير الى انصراف الوجه نحو الشرق في العهدين العتيق والجديد . ففي العتيق نجد الجنة « في عدن شرقاً » (تك ٢: ٨) ولما طرد الله ابوينا « اقام شرقيها الكروبين وبريق سيف متقلب لحراسة طريق شجرة الحياة » (تك ٣: ٢٤) فيدل ذلك على اقامة الابوين في الغرب عنها فالاتجاه الى الشرق هو صرف الوجه الى الفردوس المقر الاول الذي نطلب الاياب اليه في الملكوت السماوي

والمخلص يقول « كما ان البرق يخرج من المشارق ويظهر الى

المغارب كذلك يكون مجيء ابن البشر » (مت ٢٤: ٢٧) فاتجاهنا الى الشرق هو اظهار قوة ايماننا بقولهِ الصادق ووطيد رجائنا بان يتم ذلك

وقد بقي لنا عدد كبير من الادلة على وجوب الاتجاه الى الشرق فنكتفي بما ذكرناه متمسكين به اتعاظاً بقول الرسول بولس « تمسكوا بما هو حسن » (اتس ٥: ٢١)

٦

وجوب تقديم الصلوات المؤلفة من الكنيسة

كل فتاة في مكنتها ان تقتني ابرة ومقصاً وخيطاً ولكن ليس لكل فتاة مكنة ان تخيط ثيابها بنفسها فكثيرات لا يخطن ثيابهن الاّ بواسطة خياطات معروفات بالمهارة والاتقان

فاذا كان الثوب الذي تلبسه الفتاة لدى الناس لا مكنة لها على خياطته فالصلاة التي تخاطب بها الله وتُحفَظ لها في دفاتر علمه الى الابد بالاولى ان تتلقنها الفتاة ممن يحسن مخاطبة الله القدوس بروح وديع طاهر فقد قال لنا الحكيم الملك « لا تعجل بفمك ولا يسارع قلبك الى القاء كلام امام الله فان الله في السماء وانت على الارض فلتكن كلماتك قليلة » (جا ٥: ١)

لذلك أمنا الكنيسة الارثوذكسية اعدّت كتباً فيها صور

متمددة للصلوات فما يقدَّم في الصباح غير ما يقدم في المساء وما يقدم قبل تناول الطعام غير ما يقدم بعد تناوله . وما يقدم قبل اقتبال الجسد والدم الطاهرين غير ما يقدم بعد المناولة المقدسة . ولكن الروح التقويّ مالىءٌ كل تلك الصلوات والكلام موضوع كما يجب ان يقال في كل حالة

فاحفظي ايتها الفتاة الصلوات الموضوعة للحفظ واثبتي على تقديمها في اوقاتها بمحبة قلبية لا كن لا تفهم ما تقول بل كن تذوق بالصلاة اللذة الروحية الشهية في هذه الحياة مستوردة بها نسمة لطيفة هابة من فردوس الرحمة الالهية لاحياء هذا الكون واسعاد من فيه فانه لولا الصلاة الرابطة هذا العالم بعرش الله لكانت الارض دار جحيم اجارنا الله منها

ثم انه لكل فتاة شؤون خصوصية تستمدُّ لنفسها بها معونة الله فهذه يجب ان تنظر بشأنها نظرًا دقيقًا . فلتنظر اولاً في الغرض الذي تلتمسهُ فان كان صالحًا حسُن بها ان تستمدَّ العون الربَّانيّ له وان كان طالحًا فلتجتنبهُ فان الله لا يعين على شرّ . ثم يجب ان تُعدَّ الكلام بملء العناية فانه اذا ارادت فتاة ان تنطق بخطاب في مجتمع تهيّء اولاً الاقوال وتنتقيها كأنها طاقة ريحان فالمثول امام الله اجلّ وتهيئة الكلام لمرضاته اولى

وليكن ذلك عقيب الصلاة المرتبة من الكنيسة على وجه ترك الاجابة لحكمة الله كما قال المخلص له المجد « لا تكن مشيئتي بل مشيئتك » (لو ٢٢ : ٤٢) فان التدبير الالهي يختار لكل منّا ما هو الافضل له

٧

الاعياد

ان الله تعالى خلق الانسان بداءة بدء صالحاً واسكنه جنة عدن فكانت الارض تعطي ثمرها من نفسها بمشيئة الله وكانت الحيوانات أليفة غير شريرة وكان كلُّ شيء على غاية الجودة فاقام الابوان فيها يليان سيادة المبروءات المنظورة وهما اشبه بالملائكة في التجنُّد لخدمة الله القدوس بالتسبيح والتمجيد

فايام الاعياد التي نخصصها بقصر الاهتمام على الصلاة هي مذكرة ايانا بمعيشة الابوين الاولين في الفردوس حينما كانا في دار النعيم لابسين حلة الطهارة مماثلين الملائكة . وفي هذه الايام بنوع خصوصي تتغذّى الروح باجود قوت محي باستماع النغمات التمجيدية للثالوث القدوس واستيعاب الفصول الانجيلية عن حياة الرب يسوع بالجسد وعن عجائبه المعلنة قدرته الالهية او باستماع شيء من تعاليمه الالهية التي تفتح ابواب السعادة الابدية الذين يقبلون

عليها باقتناع ويتممونها عملاً بابتهـاج روحي ونمتلئ نعمة باستماع الايضاحات عن التعاليم الالهيـة بافواه الرسل القديسين بطرس وبولس ويعقوب ويوحنـا ويهوذا ونتشدّد اعتصاماً بحبال التقوى باستماع سيرة الكنيسة في بداءة تأسُّسها في العهد الرسولي كما كتبها الرسول لوقا

ونشاهد ما هو اعظم من ذلك شأناً وادعى الى نيل المراحم الربانية وهو الذبيحة الغير الدموية الذبيحة التي اوصى عروس الكنيسة الطاهر ان تقدَّم حينما اخذ خبزاً وكسر واعطى تلاميذه قائلاً هذا هو جسدي الذي يبذل عنكم اصنعوا هذا لذكري وكذلك الكأس ايضاً بعد العشاء قائلاً: هذه الكأس هي العهد الجديد بدمي الذي يسفك عنكم » (لو ٢٢: ١٩ و ٢٠)-فانكم كلما اكلتم هذا الخبز وشربتم هذه الكأس تخبرون بموت الرب الى ان يجيء » (١ كو ١١: ٢٦)

وهذه المشاهدة هي بالروح لا بالجسد لان العين الحسيَّة ترى الحسي والعين الروحية اي الايمان ترى الروحي فان الايمـان هو الثقة بما يرجى والايقان بأمور لا تُرى » (عب ١١: ١) ولذلك نرتل حينما يتم هذا السرُّ المقدس « قد وجـدنا النور الحقيقي قد اخذنا الروح السماوي اذ وجدنا الايمان الحق فلنسجد للثالوث الغير

المنقسم لانه خلصنا » فان ارتباطنا بالله ومثولنا بالروح في السماء يقتضيان ان نحضر هذا السرّ حيث يصير الخبز جسداً مقدساً للمسيح والخمر دماً كريمًا له فلنهرع دائمًا الى حضور هذه الخدمة الجليلة

٨

في وجوب الحضور باكرًا الى الكنيسة المقدسة

سبق البيان عن ان الصلاة هي حضور بالروح لدى الله القدوس بتجرُّد عن الشؤون العالمية وان الاحتفال بالقداس الالهي نعمة جليلة لاننا به نشاهد بعين الجسد وبالنيرة العقلية اي الايمان جسد الرب يسوع ودمه تحت شكلي الخبز والخمر فانه لما كنّا قد خُلقنا من جسد منظور وروح غير منظور أعطانا الله الغير المنظورات بالمنظورات

وبما ان هذا الحضور نعمة جليلة لايجوز ان ننيلها لغير المسيحي ولذلك نسمع الكاهن يرفع صوته في بداءة هذ الخدمة الشريفة هكذا «الابواب الابواب ايها الموعوظون اخرجوا لااحد من الموعوظين بل يا ايها المؤمنون جميعاً » ومفاد هذه القول وجوب اغلاق الابواب في وجوه القادمين بعدئذٍ فان الذين يتأخرون عن الحضور الى القداس الى ذلك الوقت لايحق لهم الدخول بما انهم تأخروا عن ملاقاة عروس الكنيسة الطاهر الرب يسوع المسيح كالعذارى الجاهلات المذكورات في مثل الفادي الحبيب

الوارد في (مت ٢٥ : ١-١٤) وامـا كلمة ايها الموعظون اخرجوا فامرٌ من الكاهن المتولي تدبير الكنيسة الى الذين ليسوا مؤمنين وانما هم مقبلون بانفسهم الى الكنيسة ليدخلوا في عداد المؤمنين وبمقتضى هـذا الامر يجب على هؤلاء ان يخرجوا من الكنيسة لانهم غـير اهل لنعمة الحضور امام الله التي هي هبة خصوصية للكاملي الايمان فلذلك يصرّح الكاهن بذلك ثانية قائلًا : لاأحد من الموعوظين اي ان كلَّ الموعوظين على الاطلاق اغنياء وفقراء يجب ان يخرجوا بناء على انهُ لا يجوز ان نعطي الاشياء المقدسة الا لمستحقيها

فعليكِ ان تبكري في ايام الاحـاد والاعياد الى الصلاة لتكوني من العذارى الحكيمات اللواتي تأهبنَ للقاء العروس قبل مجيئه لامن العذارى الجاهلات اللواتي ذَهبنَ يطلبن زيتـاً لمصابيحهنَّ في ساعة قدوم العروس فاغلق الباب وهنَّ في الخارج ولم ينلنَ شركة في العرس الذي هو الفرح السماوي

واذا كانت الكنيسة اهملت غلق الابواب ومنع المتأخرات لكسلهنَّ او لاهتمامهنَّ بالزينة او لاهتمامات اخرى غير مقبولة كاهتمامات العذارى الجاهلات فان يد الله الغير المنظورة تغلق باب الرحمة امامهن روحياً والقصاص من الله اقوى ولا ريب من

قصاص الناس . وكل عذر تتعلّلين به امام نفسك او في محادثة الناس عن تاخرك في الحضور باكرًا الى الكنيسة لايجوز رضى الله بل يزيد في صرف رضاه عنك لانه من التعلل بان الله سامح للخطيئة ان تغلبنا وهـذا تجديف فظيع على حكمة الله وقداسته « فان الذين يحبون الله كل شيء يعاونهم للخير » (رو ٨ : ٢٨) وان الله غير مجرِّب للشرور وهو لايجرب احداً » (يع ١ : ١٣)

٩

تناول العشاء السري

ان حضور القداس الالهي هو نعمة خاصة بالمؤمن دون غيره كما سبق البيان والمؤمن اما انه يكون ايمانه حيًا واما انه يكون ايمانه ميتًا . والحي الايمان من ملأ قلبهُ رجاء لايخزى ومحبة لله متوقدة لاتنطفئ فهو بقلبه وبعمله وبقوله يؤكد انه مؤمن فيعمل اعمال الصلاح ويجتنب افعال الشر نيةً وقولاً وعملاً . فالبر مغروس في اعماق صدره

فاذا صدرت منه هفوة كبيرة او صغيرة لان تصوُّر افكار قلوب البشر انما هو شر في جميع الايام » (تك ٦ : ٥) وليس انسان لايخطأ » (٢ أخ ٦ : ٣٦) فانه يسرع الى حمى الندامة الحقيقية متعهداً بالاقلاع عن الرجوع اليها ملتمسًا مغفرة وصفحًا

والميت الايمان هو من حاز نعمة الدخول في الكنيسة عن والديه

بكفالة بعض الاتقياء ولكنه في قلبه وعمله وقوله لا يعطي ثمر الايمان فلا يعمل عمل الصلاح بل ينقاد الى افكار ومبادئ غير مسيحية فله ظاهر الايمان لا غير فهو من الذين « لهم ظاهر التقوى ولكنهم ينكرون قوتها » (٢ تي ٣:٥)

فلكي يتميز الحي الايمان من الميت الايمان قد اعد الله وسيلة تزيد المؤمن الحقيقي طهارة وتسلحه بالبر الكامل وهذه الوسيلة المقدسة هي تناول الجسد الالهي والدم المقدس الكريمين للاتحاد بالمسيح الهنا كما افهمنا بقوله « من يأكل جسدي ويشرب دمي يثبت فيَّ وانا فيه كما ارسلني الآب الحي وانا حيٌّ بالآب فمن يأكلني فهو يحيا ايضاً بي » (يو ٦ : ٥٧ و٥٨)

فالحي الايمان يُقبل من صميم قلبه على مناولة الجسد والدم المحييين اقتياتاً بهما كما قال المخلص « هذا هو الخبز الذي نزل من السماء ... من ياكل هذا الخبز فانه يعيش الى الابد » (يو ٦:٥٩)

واما الميت الايمان فلا يبالي بالاتحاد بالمسيح ولا يتناول هذا الخبز النازل من السماء ويتذرّع بمفتريات كاذبة واقوال باطلة لكي يحرم نفسه هذه النعمة الفائقة

فعليك ايتها الفتاة ان تغتنمي كل فرصة على الدوام لنيل هذه النعمة التي هي اشرف النعم واغناها لكل نفس مسيحية

واقبلي على اقتبالها بالروح والجسد لتحيي الى الابد

ونيل هذه النعمة يوجب اولاً فحص الضمير وتنقيته من كل فكر رديء وملامة النفس على كل اساءة صدرت والعزم الباتّ على اطّراحها والمسامحة عن سيئات الآخرين ومراضاة الحانقين والاقرار لدى اب الاعتراف بطويّات القلب وقبول ما يضعه من القصاصات لا كأنها وفاء للهفوات بل كدليل الخضوع والتماس الرحمة الالهية بتقديم الصدقات والاتة الجسد وتذليله وهذا كله وارد في قول الرسول بولس « ليمتحن الانسان نفسه وهكذا يأكل من الخبز ويشرب من الكأس » (١ كو ١١:٢٨) فان كلمة امتحان النفس تتضمن في طي حروفها القليلة كل معاني الخشوع والتقوى واحسان السيرة

واحذري ان يكون تناولكِ الجسد والدم الالهيين بغير امتحان النفس فان الرب نار محرقة للذين لا يحترمون مشيئته وقد امات ناداب وابيهو ولدي هارون الكاهن « لانهما قرّبا امام الرب ناراً غريبة لم يأمرهما بها » (اح ١٠:١) وهو لا يكف عن مقاصّة الغير المتورعين في سر الشكر هذا كما اعلن بفم الرسول بولس لاهل كورنثوس قائلاً « لان من يأكل ويشرب وهو على خلاف الاستحقاق انما يأكل ويشرب دينونة لنفسه اذ لم يميز جسد الرب

ولذلك كثر فيكم المرضى والسقام ورقد كثيرون ولو كنا ندين انفسنا لما كنا ندان » (١ كو ١١: ٢٩ و٣٠ و٣١)

فانتبهي لكل عمل يصدر منك حين تتقدمين لهذا السر المقدس وكوني بنتًا لله الآب بالنعمة وعضوًا لجسد الرب يسوع الذي هو الكنيسة المقدسة الارثوذكسية وهيكلًا للروح القدس واغلبي بالجسد الضعيف قوة الافكار العالمية الشريرة فان قوة الله في الضعف تكمل » (٢ كو ١٢: ٩) وضعف الله اقوى من الناس

١٠

وجوب الحضور الى الكنيسة في كل وقت

ان الفتاة المهذبة تحب ان تقف امام ابيها الصالح كلَّ يوم لثقتها أنها تسمع من ارشاداته ما ينير لها مستقبل الحياة وتنال من محبته ما يملأ فؤادها ابتهاجًا وتعدُّ حرمانها مشاهدة والدها ومحادثته من دلائل عدم رضاه عنها او من اهماله الاهتمام بها

فالاب الجسديُّ نريد ان نكون بالقرب منهُ دائمًا فبالأَولى يجب ان نطلب القرب من الله تعالى وان نسمى نحن بملء الفرح للمثول امامه باثواب دالة على احترامنا كرامة الوقوف لديهِ فنذهب الى الكنائس المقدسة عند سنوح كل فرصة

اذن لا يكون يوم الاحد هو اليوم الذي يجب ان نمضي بهِ

الى الكنيسة بل يليق بنا ان نغتنم كل فرصة في كل يوم ونذهب الى المعبد بقلوب تترنم بكلمة النبيّ والملك داود « ما احب مساكنك يارب القوات تشتاق وتذوب نفسي الى ديار الربّ ويرنم قلبي وجسمي للاله الحي » (مز ٨٣ : ٢ و٣)

واذا ذهبتِ الى بيت الرب فتهللي واذكري ان كثيراتٍ من الصدّيقات كنّ يقمن اوقاتاً طويلة من حياتهن في الهيكل كما روى الرسول لوقا في انجيله عن حنة بنت فنوئيل من سبط اشير انها اقامت زمناً طويلاً في الهيكل (لو ٢ : ٣٧) وكما تعلمنا الكنيسة المقدسة ان سيدتنا مريم العذراء صرفت عهد حداثتها في الهيكل

فاذا كان الرسول بولس يقول لنا « اقتدوا بي كما أقتدي انا ايضاً بالمسيح » (١ كو ١١ : ١) فبالاحرى ان تخاطب والدة الاله ملجأ المؤمنين بناتها المؤمنات بلسان سيرتها الطاهرة قائلة « اقتدين بي كما اقتدي انا ايضاً بالمسيح » فأسمعي صوتها العذب وأذهبي في كل فرصة الى الكنيسة

لا يعق ذهابك الى بيت الله ان البعض يصوّر او يتصوَّر ان لذلك الذهاب غرضاً غير الصلاة فان ما يرضي الله لا يمنع الافتراء عليهِ من روح الله بل من الروح الشرير فان اقتدنا للروح الشرير نغضب الله فاذن يجب ان نداوم الذهاب الى الكنيسة لنغلب

بالطاعة لمشيئة الله روح الشر الآتي بالملاحظات الغير العادلة

١١

باية ملابس يجب ان نذهب الى الكنيسة

ان الاثواب التي تذهبين بها الى الكنيسة ويكون الاكتساء بها دليلًا على احترامك جلالة الوقوف لدى الله تعالى هي ليست الثياب الثمينة النسيج ولا البديعة الزيّ فان كل فخفخة خارجية وغنًى عالميّ. كالغبار او كالبخار في عيني الرب القدوس

ان الملابس التي تدلُّ على شعورنا بكرامة نعمة المثول أمام الله في بيته هي الملابس النظيفة ذات الحشمة. هي الملابس التي لا نزيد بها الزينة الخارجية بل ستر الجسد على اكمل الوجوه فقد تكلم الروح القدس بفم الرسولين بطرس وبولس ناهيًا عن الفخفخة والتأنق الخارجيّين فقال الاول « ايتها النساء . . . لا تكنْ زينتكنّ الزينة الخارجية من تجعيد الشعر والتحلي بالذهب ولبس الحلل بل زينة انسان القلب المستتر اي زكاء الروح الوديع الساكن الذي هو كثير الثمن امام الله » (١ بط٣:٣و٤) وقال الثاني ذلك بعبارة اوجز (١ تي ٢ :٩ و ١٠) وملابس الحشمة هي التي تستر اعضاء الجسد ستراً لائقًا فلا يظهر من الجسم الا الوجه واطراف الايدي فالثياب التي تظهر الاذرع والصدور عارية لا يليق ان تذهب بها الفتاة الى بيت الله بل من الادب ان لا تلبسها على الاطلاق فان

ما يستحى به امام الله يجب ان يُستحى به امام الناس

ومن الضروري ان تعلمي انه لا يجوز لك في الصلاة ان تكشفي رأسك سواء صليتِ في الكنيسة او في البيت فقد قال الرسول بولس « كل رجل يصلي او يتنبأ ورأسه مغطى فانه يشين رأسه وكل امرأة تصلي او تتنبأ وراسها مكشوف فانها تشين رأسها » (١ كو ١١ : ٤و٥) والمراد بالمرأة هنا كلُّ انثى لا المتزوجة فقط . فجدل الشعر في قمة الرأس لا ينفي وجوب وضع الغطاء على الراس منديلاً او خمارًا او برنيطة فاحترزي من اهمال هذا

وكل فتاة تصرف اهتمامها الى الزينة الظاهرة حبًا بان يقال انها من ذوات الغنى او من ذوات الجمال وتذهب بزينتها الفائقة هذه الى بيت الله انما تكون ذاهبة لا لالتماس رضى الله بل لتأخذ سخطًا ربانيًا فانها بعملها الغير المرضيِّ لمشيئته تقف امامهُ بنفس مظلمة وتمان بلسان حالها أنها غير مكترثة لوصية الله بل هي عاملة على مقاومتها فاحذري ان تصنعي هكذا فان من يقاوم الله يجلب لنفسه هلاكاً

١٢
الانتباه للصلاة وفي حين الصلاة

قبل ان تصلي الى بيت الله نبهي نفسك لمهابة الموقف امام الله واملإيها خشوعاً وافتقدي ملابسك لتكون على اكمل ترتيب لائق واخفضي رأسك حينما تدخلين من باب الكنيسة بالتفات الى المذبح الالهي وقولي في قلبك : ادخل الى بيتك واسجد لدى هيكل قدسك بخوفك : ثم ارسمي الصليب عليك بيد غير سريعة وبعدئذ تخيري لك موقفاً مناسباً لسنك فلا تتقدمي على الشيخات والنساء الكاملات

وليكن انتصابك بكل رصانة فلا تعطي لعينك مجالاً للانتقال من مكان الى آخر ومن امرأة الى جارتها فان هذا التلفت يشغل بالك عن الغرض الوحيد من الحضور الى بيت الله الذي هو الالتصاق بالله بالقلب الطاهر الممتلىء خشوعاً وحرارة ايمان بالمناجاة الروحية

لا تتكلمي مع جارة او رفيقة كلمة على الاطلاق فان الكلمة تجلب كلمات والحديث يولد حديثاً آخر وعدو البشر يضع هذا الشرك لكي يفسد صلواتنا فاياك والوقوع في فخ له فان فخاخ العدو منصوبة في كل مكان حتى الكنيسة ايضاً

وان سألتك رفيقة مسألة صالحة فانظري في امكان تأخير الجواب الى ما بعد انتهاء الصلاة فان ذلك افضل لكما معًا وان كان جوابها ضرورياً فاجيبي باختصار وافهميها ان الاستفهام خارج الكنيسة اولى

واصرفي قوة عقلك الى فهم معاني ما يطرق سمعك من الاقوال الربانية والرسولية والقطع الكنائسية المملوءة روحاً نقياً و دقائق مقدسة وابعدي عن فكرك كل امر بشري من مأكل ومشرب وملبس وغير ذلك . فلا يكن في خاطرك الا امر واحد هو أنك ماثلة امام الله تستمدين منه القوة للسير في سبل الصلاح لتمجيده

فانك بهذا الشعور الروحي تتممين واجب الصلاة حسبما يرضي الله فان « الله روح والذين يسجدون له فبالروح والحق يجب ان يسجدوا » (يو ٤ : ٢٤) ولا تنظري الى الامور العالمية كأنها شيء اولي فقد قال المخلص له المجد « لا تهتموا قائلين . اذا نأكل او ماذا نشرب او ماذا نلبس فان هذه كلها تطلبها الامم لان اباكم السماوي يعلم انكم تحتاجون الى هذه كلها . لكن اطلبوا اولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزاد لكم » (مت ٦ : ٣١ و ٣٢)

١٣

الايمان الحقيقي

اذا جئنا بقطعة رخام فسوّاها النحات دمية على هيأة فتاة ذات وجه بديع وبنية حسنة المظهر والبسنا هذه الدمية افخر الملابس وزيناها باغلى العقود فيا ترى هل يستطيع هذا النَصَب ان يتحرك ويتكلم؟ لابل هو صخر ويبقى صخراً مهما بذلت العناية بنقشه وتزيينه

وهذا ما هو واقع مع كل فتاةٍ انسانٌ قلبها الخفي ميت لا يشعر بضرورة الحياة الطاهرة بالايمان بيسوع المسيح الايمان الحقيقي فتكون كالنصب المنحوت الذي له هيأة الجسم البشري بذهابها الى الكنيسة وبامدادها الفقراء على نظر الناس

فلكي تكوني ذات حياة حقيقية لادُمْيَةً حجرية يجب ان تؤمني ايمانا غير متزعزع بوجود الله وبحكمته الفائقة العقل البشري وتعتقدي بكل تعاليم كنيسته الارثوذكسية المقدسة وتعملي اعمال البر لا كمن هي عبدة لرب صارم فتخاف عقابه ان تكاسلت ولا كخادمة لسيد عظيم فتتزلف اليه بما يرضيه رئاء ومداهنة بل اعملي كابنة لله بالنعمة وبما ان اباك صالح فبالطبع يجب ان تكوني صالحة لتكوني ابنة ابيك السماوي فتعملي اعمال الصلاح لا رهبة من القصاص ولا رغبة في مكافاة بل لانها موضوع سرورك القلبي

والغرض الذي وقفت لاجله حياتك فما الحياة الا فسحة لخدمة الصلاح واضاءة مصباح الفضيلة

والعمل الصالح هو ما يصدر منك من الاقوال والافعال المرضية لله في كل آن ومكان ولكي تحسني اصداره على افضل الوجوه تجدين الفصول الآتية وافية البحث في واجباتك لنفسك وللقريب اي لكل الناس اذ الناس اجمع من سلالة آدم وحواء فطالعيها بتمعن واتخذيها خير عشيرة من ذوات الادب الشائق والحب الصادق والقول الناطق بالحقائق تستفيدي ان شاء الله

الفصل الثاني

البنت وادارة نفسها

١

ان الله منح كل فتاة عقلاً قادراً على ادارة سفينة الحياة بخوفه وخشيته

العقل البشري قد استطاع ان يُنشئ السفن الكبيرة تسع كل واحدة الوفاً من الناس وتذخر لهم في مستودعاتها حاجات الحياة من مأكل وملبس ومشرب وتسافر بهم زمناً طويلاً متغلبة على معاكسات الانواء واضطراب اللجج بغير حاجة الى التعريج على مرفإ لتتموَّن منه ولا يلحق ادواتها عطب على سرعة جريها

والسرّ في اعتلائها متن المياه وهي من الفولاذ الصلب وفي سرعة جريها على ثقلها وثقل ما تحمله هو وضعها المحكم على وجهٍ يتغلب على ثقلها فتعلو متن المياه وعمل الادوات التي فيها يسيّرها مدفوعة اضطرارًا على رغم ثقلها الهائل

فاذا كان العقل البشري قد صنع السفن بحكمة تذهل بها فكم تكون حكمة الله عظيمة وهي التي خلقت الانسان من لا شيء واعطته عقلاً ثاقبًا وجسماً قوياً فاستخدم عقله الفهيم جسمهُ النشيطَ فابتدع السفائن وامثالها من الغرائب

واذا كان العقل البشري جهَّز السفن بالادوات والمؤَن لتكون غنيَّة عن الحيادة عن سبيلها القويم من محل تحرّكها الى مقرّ ارسالها فحكمة الله التي خلقتنا نحن البشر كسفائن تسير في بحر الحياة الزمنية بالأولى ان نؤمن انها وضعت في كل نفسٍ قوىً عاقلة من فطنةٍ وارادة وملكةَ اكتساب كافية لادارة سفينة التصرف باستقامة للوصول الى مرفإِ الحياة الباقية بعد عمرٍ طويل لحيازة كرامة ابدية ولا يؤثر عليها هياج لجج الشرور المالئة بحر الحياة الدنيا عطباً

واذا كان من العيب على بُناة السفن ومهندسيها ان تكون ادوات سفنهم غير صالحة لخوض البحار بها فانَّ من الكفر الفظيع ان ننسب الى الله الحكيم الكريم أنَّهُ لم يخلق كل إنسان

قادرًا على ان يتولى ادارة نفسه

والسفن وان تكن ذات اوائل متينة ومحكمة لا غني لها عن مادة بواسطتها يتمُّ السير هي البخار او الكهرباء في هذا العصر والريح والمجذاف في العصر القديم

وهكذا الانسان الذي منحه الله العقل والنطق هو محتاجٌ كلَّ الاحتياج الى ما يجعل عقله ونطقه عاملَين بحكمة ولهذا فلا غنى للبشر عن الوحي الالهي الذي تألق مناره بالكتاب المقدس «المفيد للتعليم والحجاج وللتقويم وللتهذيب بالبر» (٢ تي٣:١٦)

فاذا سيَّرت سفينة حياتك ايتها الفتاة حسبما يرتضي الله بإرشاد الكتب المقدسة القادرة ان تصيِّرك حكيمة للخلاص بالايمان بالمسيح يسوع حينئذٍ تكونين اعلى مكاناً من ان تؤثر عليك امواج الشدائد العالمية تأثيرًا رديئًا بل تكونُ وسيلة لظهور فضلك وليان ثقتك الجلّي بمعونة الله المقويةوليزيد أجرك «لان ضيقنا الحالي الخفيف ينشيء لنا ثقل مجد ابدياً لا حدَّ لسموه» (٢ كو ٤ : ١٧)

ولاستتمام العناية بك اقام الله لك دليلين خبيرين لترجعي الى رأيهما وتعملي بمشورتهما وتستمدي رضاهما ضمن ناموسه وهما والداك

اللذان غُرس في قلبيهما حبُّك وطُبع على لوحي صدريهما الاهتمام بما يسعد حياتك

فاعلمي انك انت مدبرة حياتك وعليك عبء المسؤولية ان لم تتصرَّفي بوداعة الحكمة في ناموس المسيح فعليك ان تبرهني بالسيرة الصالحة واعمال الفطنة والارادة الوطيدة في البرّ أنك أهل لهذه النعمة الجلّى وان جهلتِ او تجاهلتِ هذا فان ثقل المسؤولية لا يتحوَّل عن عنقك بل يكون جهلك داعياً لمحاسبتك ايضاً عن اهمالك استعمال عطيَّة الله بالفطنة واسمعي ما يقوله الرسول بولس « كلُّ الذين خطئوا بمعزل عن الناس فبمعزل عن الناس يهلكون . وكل الذين خطئوا في الناموس فبالناموس يدانون » (رو ٢ : ١٢)

٢

الوقت ثمين

ليس في الإمكان أن نسترجع الوقت الذي يمرُّ بنا ونحن لاهون على حين ان من المتوجب علينا أن نستخرج المنفعة الخاصّة بكلّ شيء يمرُّ بنا وقتاً كان او عملاً فالتفريط في كلّ شيء ذميم ولا سيما التفريطُ في الوقت لأنّ فسحة العمر محدودةٌ قال النبي والملكُ « أيَّامُ سنينا سَبعونَ سنةً وأذا كانت معَ القوّةِ فثمانون سنة

ورَغَدُهَا إنَّما هو ضررٌ وباطلٌ فانَّها قد مرَّت بنا سريعًا مرور الطير » (مزمور ٨٩ : ١٠)

وكل دورٍ من ادوار الحياة له واجباتٌ اذا تُممت كانت اساسًا لبنيان النجاح في المستقبل فاذا اهملنا اتمام واجباتنا في سنّ الحداثة تضنكنا اتعاب شديدة في سنّ الكبر

فكما ان الاساس يجب ان يكون متينًا كل المتانة من وضعه لئلا يزداد العيب تجسُّمًا كلما علا البناء هكذا يجب ان تكون العناية كاملة بحسن التربية منذ الحداثة وتأكيدًا لذلك نسمع الحكيم سليمان يقول « درّب الصبيَّ على حسب طريقهِ فمتى شاخ لم يحد عنهُ » (ام ٢٢ : ٦) وقال الشاعر العربي

عوّد بنيك على الآداب من صغرٍ
تُحسِن صنيعًا فنعمَ المنهجُ الأدبُ
إنَّ الغصونَ اذا قوَّمتها اعتدلت
ولا يلينُ اذا قوَّمته الحطبُ

فاعلمي ايتها الفتاة ان كلَّ دقيقة تمرُّ من حياتك لا يمكن تعويضها فان كانت صُرفت في عملٍ حسنٍ او تفكيرٍ للوصول الى غرضٍ مشكورٍ فهي منفقةٌ في شأنها الواجب المرضي لله وان كانت مرَّت في كسلٍ وتفكيرات باطلةٍ فقد خسرتها خسارة

كبيرة وانتِ مسؤولة عنها امام الديان العارف كلّ شيء

وحفظ الوقت قائم باعطاء كل عمل حقّهُ كما قال الحكيم سليمان « لكلّ شيء زمان ولكل امرٍ تحت السماوات وقت ٠٠ للهدم وقت وللبناء وقت وللبكاء وقت وللضحك وقت للنوح وقت وللرقص وقت للسكوت وقت وللتكلم وقت » (جا ٣: ١-٦)

والفتاة العاقلة هي التي تحسن اعطاء كل عملٍ زمنهُ فلا تجعل اوقات البكاء مالئة العمر حتى لا يتسع لها زمن للضحك . ولا تجعل اوقات الضحك متواصلة حتى لا تشارك اختاً حزينة في حزنها « فان الله صنع كل شيء حسناً في وقته » (جا٣: ١١)

ففي ايام حداثتك اهتمّي بواجباتك المدرسية حسبما يفرض عليك قانون المدرسة والعبي في الاوقات المعيّنة للّعب واطيعي والديك في شؤون البيت وساعدي أُمك في اعمالها بابتهاج قلبي ونامي باكرًا فان الجسم يطلب راحةً لينمو ولا راحة له الاّ بالنوم وانهضي باكرًا فان النهوض الباكر يأتي بالنشاط ويكسبك فرصة لمطالعة دروسك والعقل صافٍ والجسم مرتاح فكل دقيقةٍ تغتنمينها صباحًا خير من ساعة تقضينها في الظلام ساهرة وقد كلَّ الجسم وطاب النوم للعينَين فبهذا التّصرف تحسنين حفظ الوقت الثمين

٣

الطاعة

من الأمثال المشهورة « كل شيء عادة حتى العبادة » وهي كلمة حقيقيَّة الوضع كريمة الوقع وجزيلة النفع فيحسن بك ان تحفظيها لا باستظهارها غيباً بل بالجري عليها في المدرسة والبيت

فان سجيَّة الفتاة المتمرنة على قبول طلب الفائدة من أترابها تظل فيها فتخدمها في سن الكبر ايضاً ولا تأنف من ان تستفيد ما تجهله من فتاة صغيرة سناً . اما اذا كان التغطرس خلقاً فيها منذ الصغر فهي تأبى ان تستمد فائدةً لا تعرفها ولو كانت في حاجة شديدة اليها وتُصرُّ على جهلها وغباوتها

فاعلمي اذن أنَّ احسن واسطةٍ لراحتك في المستقبل هو أن تتأملي بفطنة في نصائح ابويك ومعلّماتك وتوفقي سيرك على أتّباعها فان اختيارك السير في هذا السبيل يجعل حياتك هنيئةً وليس في الامكان ان يُنتقى سبب لنيل الاعزاز من الوالدين والعناية من المعلمات كالطاعة بالصدق والحشمة . يؤيد ذلك قول احدى الامهات الفاضلات اذ سئلت عن اية بناتها هي احبُّ اليها فأجابت : الصغيرة حتى تكبر والغائبة حتى تحضر والمريضة حتى تشفى والطائعة في كل وقت » فاذن محبَّة الطائعة اثبت وأكرم

وبما ان طاعة الوالدين من طاعة الله لانهما أعطيا سلطتهما من قِبَل الله ومن لا تطيع اباها وامها وهي تراهما بعينيها الجسديتين فهي لا تطيع الله الذي لا تراه الا بعيني العقل . فلتحذر كل فتاة من معصية والديها ولتبذل جهدها في ان يكون عملها في كل ما يأمرانها به على غاية الجودة وهكذا يجب ان تعامل معلماتها

ومن حسن الطاعة ان لا تظهر التذمُّر اذا طلبا منها عملاً ولا الملل اثناء اجرائه فان ذلك يغضبهما ويضيع ثمرة سعيها لانه يصوّرها تعمل كعبدة اي عن اضطرارٍ خوفاً من التوبيخ او كاجيرة ترغب في الاجرة لا كابنة مشتركةٍ بالاحساسات مع والديها

فلذلك ايّاكِ وأن تشترطي على والدتك الحصول على شيء لقاء مساعدة لها تجرينها فإن هذا الاشتراط يسقط منزلتك البنوية ويضع من كرامتك فتصيرين كأجيرة غريبة اذ تعملين عمل الغريبة . اما انت فاعملي ما تطلبه منك والدتك بسرور ونشاطٍ وهي من تلقاء نفسها تنظرُ في ما يصلح ان تستحوذي عليه وتعطيك اياه

واجتهدي ان يكون عملك مُتقناً كلّ الاتقان فانّ العمل الرديء عدمه خير من وجوده واصلاحه يتعب اكثر من عمله بداءةً ونتيجتهُ اغضاب الوالدين لا إرضاؤهما واستنزال غضب الله لان الفتاة التي لا تُحسن العمل الذي في وسعها ان تُحسنه

تستهين بنعمة العقل التي اعطاها الله ايَّاها لتعمل ما تعمله جيداً فمن حسن الطاعة ان تتقني عملك فاحفظي ذلك واتّبعيه دائماً ليصير بك خلقاً ثابتاً فتنجحي باذن الله تعالى

٤

تربية الذوق

كل فتاة تعلم من نفسها أنها لمَّا جاءت الى المدرسة كانت جاهلةً كل الجهل او قاصرة جدًّا فاكسبها ادمان الدرس معرفةً تزداد بملازمة المطالعة . وتعلم أيضًا ان عقلها قد نما بنموّ علمها فصارت اقوى ادراكًا واحدّ فطنة فتضحك لقصورها في الماضي وتبتهج بامل ازدياد علمها في المستقبل

واذا كانت تعلم قصورها في العلم فمن الواجب ان تعلم انها قاصرة ايضًا في معرفة اختيار الحسن واطّراح القبيح فأمور هذه الدنيا غرّارة ورديئها يبدو كثيراً جميلًا يفضلُ ببهائه ما هو حسن كالزنبور المؤذي يظهر للعين اتمّ حسنًا من النحلة النافعة والشر كل الشرّ في اقتنائه

فبما ان معرفتك الصالح والشرير ضعيفة فعليك ان تقتبسي من والديك ومن معلماتك تلك المعرفة واظهري تمهُّلًا في الاستفادة وروحًا وديعًا في الاستعلام عما تجهلينه وحسن اقتناع

بالقول النافع وشكراً على اجابتك عما سألت عنهُ

واحذري من سوأل من لا تثقين بمحبَّتهِ لان سوألك يعطي حقاً له فيتكلم بما في نفسه وربما اراك المضرّ نافعاً والنافع مضراً فيوءثر عليك اضاعة للمنهج القويم او تضليلاً عنه فتبتعدين عن وجه الصواب بدلاً من الدنوّ منه والعاقلة من تتخذ الحكمة دليلاً فلا تجعل للغش سبيلاً للتغطية على بصيرتها

فتلقَّي الذوق ممن صفت قلوبهم لك ووثقت بمعرفتهم فان هذه الثقة هي اقوى الموءثرات على اصابة الاقتباس ورسوخهِ ولا تأتي هذه الثقة الا عن المحبة الاكيدة فاحبي من له الفضل عليك حبّاً قويّ الشعور راسخاً في اعماق النفس

٥

الاقوال والاعمال

بين الزهرات الجميلة ما له منظر جميل ورائحة طيبة العرف كالورد والسوسان وماله منظرٌ جميل وليس له رائحة كالخِطمي وماله منظر جميل وله رائحة موءذية من يستنشقها يأخذه صداعٌ يقتاده الى نوم مزعج تضيق به الانفاس وقد ينتهي بالموت

فكما ان زهرات البستان الجميلة مختلفة في الرائحة هكذا زهرات اللسان الجميلة مختلفة فمنها ما هو جميل بلطف اسلوبه

وبالغاية الحسنة فيه وهو الواجب على كل فتاة ان تختاره لنفسها كما تختار الورد والسوسان ومنها ما هو جميل بعبارته المنسَّقة ولكنه غير موصول بغاية ما فلا نتيجة له فلا يرضي الله ولا يشكره الناس وقد اوصانا الرسول يوحنا الحبيب بمحبَّة ابوية ان نتجنبه قائلًا : « ايها الاحباء لا تكن محبتكم بالكلام ولا باللسان بل بالعمل والحق » (١ يو ٣ : ١٨)

ومن المؤكَّد ان الرسول لا ينهانا الا عما يغضب الله فاياك وهذه الخطة فانها كثيرة الشُّيوع ووخيمة العاقبة فانَّ الوقت من ذهب فيجب ان ننفقه في ما يحسن ذكره والكلام غالٍ عند من تعدُّ العقل كنزاً ثمينًا والاقوال مظهر حكمة العقل فلا يكون العقل كاملًا ومظهره فارغٌ

ومن زهرات اللسان ما هو جميل النظر للمتَوهم مع أنه غاية في الايذاء وهو زهرة التغرير حتى تخرج سامعي الاقوال عن منهج الصواب فيصدر منهم ما يستوجب العقوبة كما فعلت الحيَّة مع جدتنا حواءَ حينما اغوتها وحسَّنت لها ان تعصي الله القدوس .

ولننظر الى هذه الزهرة بنوع خصوصيّ لانها تمتك بحياة الروح فتميتها فنجد ان حواء بعد ما سقطت في الخطيئة استحقَّت العقوبة فكانت موصولة بوعد من الله الرحيم بان نسلها يسحق

رأس الافعى (تك ٣ : ١٥) الذي تفسيره ان المخلص سيكون من نسلها فيسحق الضلال ويفتح لها وللخائفي الله جميعاً ابواب الفردوس . اما الافعى الخادعة وهي ابليس فان سخط الله عليها أبديٌّ وقد اهبطها الى اسافل الجحيم واسلمها الى سلاسل الظلمة فعقوبتها بلا نهاية فمن يغش الآخر حتى يأثم خطيئته هي الكبرى وعقابه هو الشديد

فأكبّي اذن على العمل الصالح ولا تدعي مواصلة إجرائهِ فان امانة الحياة المعطاة لك هي لتكون كل اوقاتك مباركة بحسن التصرف المشكور الذي تظهرين به اتجارك بوزنة الفطنة حسناً

فلا يجوز لك ان تعملي السوء ولا ان تشيري على احد ان يعمل السوء لانَّ عمل السوء مهلكة للنفس والاشارة على الآخرين بعمل السوء محرَّمة فان ما لا يجوز عمله لا يجوز ان يشار بعمله بل هي هلاك مضاعف للذي افتكر بها وللذي يُجريها . وصدور الاشارة بالشر دليل على ان النفس التي اشارت به هي اثيمة لانَّ النفس الطاهرة لا تفتكر بالشر على الاطلاق كما اوضح ذلك الرسول يعقوب بقوله « ألعلَّ ينبوعاً من مصدر واحد يفيض بالعذب والمرّ . ام أيمكن يا اخوتي ان تثمر شجرة تين زيتوناً وجفنة كرم

تيناً كذلك الملح لا يأتي بماء عذب » (يع ٣ : ١١ و ١٢)

فاعلمي اذن ما أشدّ جريمة اللسان الغاشّ واقطعيه ولا تعاشري من يلجأ اليه واصرفي قلبك الى خشية الله فيملأه الله صلاحاً و يُحوّلك لساناً ناطقاً بالحق محسناً التمجيد لاسمه القدوس والهداية للآخرين فيعظم اجرك في السماوات كما جاء في سفر دانيال النبي « ان الفاهمين يضيئون كضياء الجلد والذين ردوا كثيرين الى البرّ كالكواكب الى ابد الدهور » (دا ٣ : ١٢)

٦

القناعة

كل فتاة عاقلة تعلم ان الطفل الصغير يكون حائزاً من والديه وأخواته واخوته وانسبائه جميعاً النصيب الوافر من المحبة على صورة ظاهرة لا تُعطى للكبير ومع ذلك فإن تغذيته محصورة في تناول الحليب فلا يُطعم المآكل الطيّبة ولا يسقى شراباً غالي الثمن

والمريض يكون اهتمام والديه واقربائه به عظيماً فيوانسانه ويهملون أعمالهم المعاشية ومبهجات نفوسهم للعناية به ولكنهم لا يُطعمونهُ الاّ مآكل خفيفة ويمنعون عنهُ المآكل الشهية ويُجرعونهُ الادوية المرّة التي تعافها نفسه اجباراً ان لم يتجرّعها بالرّضى

أفنمدُ منع المآكل اللذيذة عن الطفل والمريض من أطراح العناية بهناء حياتهما ام من الرغبة في سلامتهما وخيرهما . لا شك انهُ من الرعاية والسهر عليهما فان وضع الشيء في محله هو الحسن ووضعهُ في غير محله هو القبيح . والطفل الضعيف المعدة والمريض المنحطُّ القوة والمشوّش المزاج يجب ان يعدّ لهما الطعام الخفيف ليسهل هضمهُ وان تراعى سلامة العليل فيجرّع حتى مرغماً الدواء المرّ لانّ الداء لا يزول الا به فالعطيَّة الصالحة للطفل والعليل ليست هي التغذية الشهية بل المفيدة

فاذا كنا نحن البشر الغير الكاملين بالمعرفة ولا بالصلاح نعرف ما هو الافضل للطفل وللمريض فنوجب عليهما استعماله وننظر في معاملتهما ما هو الحسن العاقبة لا ما هو الشهي فنختار المر ونقصي الحلو فكم بالأحرى يعرف الله الكامل بعلمه وبصلاحهِ وبقدرته ما هو الافضل لنا و يمنحنا اياه

فمن كانت ابواها ليسا في غنىً فلا تتذمر على الله لانه لم يخلقها ابنة لوالدين غنيَّين بل يجب ان يكون لها ملء الرضى باحساس القلب و بالعمل و بالقول عن الحالة التي هي فيها ثقة بان حكمة الله اختارت لها ما هو الأولى بها

واذا كان ابواكِ غنيَّين فلتكن نفسك ذات قناعة بما يعطيانك

اياه واتخذي منهجك معهما ان لا تطلبي شيئاً فان قلبيهما شاعران بما تحتاجين اليه وهمتان باعطائك اياه في الحين المناسب ومتى كنت ذات قناعة فثقي انك نائلة كل غنى فان ثروة القناعة اوسع ثروة جيدة ثماراً كما قال الروح القدس بفم الرسول بولس هكذا « وفي الحقيقة التقوى المقترنة بالقناعة هي تجارة عظيمة . لانا لم ندخل العالم بشيء ومن الواضح انا لا نستطيع ان نخرج منهُ بشيء فاذا كان لنا القوت والكسوة فانا نقتنع بهما » (١ تي ٦ : ٦—٩)

فليس الغنى سعادة ولا الفقر شقاء وانما السعادة بالقناعة والشقاء بالطمع الذي اوضح الرسول حقيقته فقال عنهُ انه « عبادة الاوثان » (كو ٣ : ٥) وكفى بهذا القول بياناً لبعده عن روح المسيح الطاهرة فانه لا يمكن لفتاة ان تكون ابنة لله بالنعمة بيسوع المسيح وتتمسك بروح الطمع بناء على القول الرسولي « لا تستطيعون ان تشتركوا في مائدة الرب ومائدة الشياطين » (١ كو ١٠ : ١١) فاعلمي ذلك واعملي بمقتضى علمك

٧

الخدمة

اوصى المخلص له المجد تلاميذه قائلاً « من اراد ان يكون فيكم كبيراً فليكن لكم خادماً ومن اراد ان يكون فيكم اول فليكن لكم عبداً كما ان ابن البشر لم يأت ليُخدَم بل ليَخدُم

وليبذل نفسه فداء عن كثيرين » (مت ٢٠ : ٢٦و٢٧و٢٨) فلذلك قد طأطأ السماوات ونزل وتأنس وتحمل اتعاب التبشير والمشاق ماشياً بقدميه على وجه اليابسة وعلى الماء وجاع وعطش وكان لا محلّ له ليسند راسه وفوّقت اليه الرؤساء سهام سوئها وسكبت الجهلاء عليه جامات هزئها ولاقى كل تعنت ذميم من الكهنة ونصبت له المكايد من ذوي المكر ومع ما عارضه في سبيل دعوته الخلاصية لبث مجاهراً بالدعوة وكان يشفي المرضى ويطعم الجائعين ويعلم الجهلاء ويقيم الاموات وكان يُتم ذلك كله بابتهاج قلبي وقد غسل اقدام تلامذته بيديه المقدستين فكان عمله هذا غاية في التواضع لا يفوقها غاية الاصموده على الصليب فدية عن كل من يؤمن به تلك الخدمة التي بها انحلّ العالم من عبودية المحال

فاذا كان المسيح له المجد اتى ليخدُم فماذا نقول نحن . اذا كان الرب ظهر بالجسد لاجراء الخدمة فما عذرنا نحن البشر ان كنا لا نخدُم . مع اننا مأمورون بان نقتدي به والرسل القديسون خدموا العالم بالبشارة فلم يهملوا واجباً من خدمتهم الشاقة وقد عدّ الرسول بولس ما لقيه في سبيل اداء خدمته فقال « جلدني اليهود خمس مرات اربعين جلدة الا واحدة . وضُرِبت بالعصي ثلاث

مرات . ورجمت مرةً وانكسرت بي السفينة ثلاث مرات. وقضيت ليلًا ونهارًا في عمق البحر . وكنت في الاسفار مرات كثيرة. وفي اخطار السيول . وفي اخطار اللصوص . وفي اخطار من امتي واخطار من الامم واخطار في المدينة. واخطار في البرية . واخطار في البحر. واخطار بين الاخوة الكذبة . وفي التعب والكدّ والاسهار الكثيرة والجوع والعطش والاصوام الكثيرة والبرد والعري وما عدا هذه التي من خارج ما يتفاقم عليَّ كل يوم من تدبير الامور ومن الاهتمام بالكنائس جميعًا فمن يضعف ولا اضعف او من يشكك ولا احترق انا (٢ كو ١١: ٢٤-٣٠)

فهذا مسلك رجال الله الابرار وباسان هذا الرسول نسمع التوصية الابوية القائلة « اقتدوا بي كما انا اقتدي بالمسيح » (١ كو ١١: ١)

...

الاب والام خادمان للبيت فالأب يعمل ملءَ نهاره وقسماً من ليله احيانا ليجني ما ينفقه على اشتراء حاجات المنزل من الطعام والكسوة ولتعليم ابنائهِ فهو خادم لهم بهذه الشؤون

والام خادمة للبيت باعداد الطعام وخياطة ملابس زوجها وثيابها واكسية بنيها واهتمامها بحاجات المنزل وتمريض من يمرض

من عائلتها وتهذيب اخلاق بنيها وبناتها

فاذا كان ابواكِ يخدمانكِ أفليس من الواجب عليكِ ان تخدميها . اذا كان الاول في القوم يجب عليه ان يكون عبدًا للاخرين كما علمنا المخلص (مر١٠: ٤٤) فبالاولى ان يكون الاخير عبدًا للاوّلين

فأطيعي امكِ في ما تأمرك بهِ طاعة الرضى والسرور . واحملي اخوتك الصغار ولاعبيهم وعلميهم واكنسي غرف المنزل والدارَ وهيّئي بشورة والدتك معدات الطعام واحضري لها ما تطلب منك إحضاره واشعلي النار . واقيمي حيث تشير اليك ان تقيمي وكوني على الدوام رضيّةً وديعة نشيطة غير متوانية ولا مجادلة . واظهري لها كل اكرام . ولا تجري شيئًا بدون مشورتها . ولا تأخذي لنفسك شيئًا من المنزل حتى الابرة الا باطّلاعها . فبهذا التصرُّف تفينَ واجب الخدمة كابنة

اما التي تأنف ان تجري على مقتضى الطاعة وترعج والديها بعدم سيرها في هذا السبيل القويم فهي تظهر نفسها غريبةعن البيت ليست اهلًا للمحبة فتُغضب الله اولاً لان احتقار القانون انما هو احتقار لواضعه والله تعالى هو الذي وضع قانون الخدمة على الجميع ومن يحتقر الله يقع تحت طائلةِ غضبهوالويل والشقاء

نصيب من يجلب على نفسه نقمة الله ابينا السماوي التي لا يعد
بازائها سخط الوالدين وعقابهما شيئًا مذكورًا

٨

النظافة

من المعلوم ان الامهات يخصصنَ في كل اسبوع يومًا او
اكثر للاهتمام في موجودات المنزل فيُخرجن الامتعة الى الدُّور
وينظفنَ الشبابيك والمقاعد والروافد ويمسحنَ وجوه الحصر
والبسط ثم يُعِدن كل شيء الى موضعه فيجود المسكن هواء
وتكتسب الامتعة جمالاً لذهاب ما كان من الغبار عليها

فاذا كانت الامتعة يؤثر عليها الغبار حتى انه يذبل محاسنها
و يضعف نسجها فالجسد البشري اكثر تأثرًا بالغبار وبالرشح
الناضح منه بواسطة المشي والتأثر بالحرارة الواردة اليه من المآكل
الحار والمرقد الدافئ

فان العرق المتصبّب على الجسد يسدُّ بجموده مسامّ الجسد
التي تبرز منها المفرزات فتصير الاوساخ الجسدية طباقاً بعضها فوق
بعض وتصدر منها رائحة كريهة تعدُّ على الفتاة خاصة من اكبر
العيوب فان على كل فتاة ان تكون كالزهرة الناضرة منظرها
جميل ورائحتها ذكية واخلاقها كاملة التهذيب فكل شيء ممدوح
قد اختارته لنفسها

وقذارة البدن لها تأثير على جودة الصحة فانها تجلب السقام وتنغِّص هناء المعيشة. فالفتاة العاقلة تحافظ على نعمة الصحة الثمينة بكل وسيلة ممكنة فلذلك من الضروري ان تغتسل الفتاة كل اسبوع مرة وان تكون في اغتسالها ملاحظة ما يناسبها فلا تستخدم الا ما يفيد ولا يؤْذي بخشونة ملمسه وعليها ان تنشّف جسدها جيدًا بفرك غير شديد محترصة من بقاء شعرها مبتلًّا لان ذلك يجعلها عرضة للرشح وغيره من الامراض الجلدية

واليد ذات تعرُّض لتناول اشياء كثيرة ومصافحة الناس فلذلك هي اكثر عرضة لاقتبال الاوساخ فيجب غسل اليدين قبل تناول الطعام لا لعدّنا الاشياء نجسة فان هذا الوهم قد نهانا عن القبول به المخلِص بقوله « واما الاكل بأيد غير مغسولة فلا ينجِّس الانسان » (مت ١٥ : ٢٠) بل لعدّنا النظافة ضرورية لحفظ الصحة وللسلامة من طائلة الضرر ولهذا يجب غسلها وغسل الفم بعد الطعام

ومن اهمّ ما يجب الاهتمام به غسل العينين بالماء فيقتضي مواصلة غسلهما لدفع ما يرسب عليهما من الاقذار التي منها يتكوّن القذى ويستقرُّ في الموق ويشترط فيه ان يكون لا حارًّا ولا باردًا بل في الدرجة الوسطى بينهما

ومن النظافة تغيير الثياب مرتين او مرة في الاسبوع والاسراع في تبديل المبتلّ منها بالعرق او بالمطر لان ابقاءه على الجسم يجتلب الامراض المضالة

ومن اوجب اسباب النظافة وتنشيط الجسد خلعُ ملابس النهار كلها حين الرقاد والاكتساء بثياب خصوصية متسعة لان في تعرض الجسم للهواء كل صباح ومساء نتائج حسنة

٩

الطعام

ان الانثى أُعطيت موهبة ان تتولّى تدبير المنزل فيجب ان تكون معلوماتها في الشؤون المنزلية على غاية من التوسع فان الرئيس الحقيقي لكل مصلحة عليه ان يكون اعرف مرؤوسيهِ بدقائقها وحقائقها والا فهو ليس اهلاً للرئاسة والانثى التي لاتعرف شؤون ادارة المنزل جيداً تكون ذات تقصير بواجباتها واهمال لموهبتها وكل فتاة مهذبة لا ترضى ان تكون ملومة من هذا القبيل

واهم شؤون المنزل هو العناية بالطعام الذي بـه يقتات الجسد فنرى ضرورة اطالة الكلام عن الطعام ويتعذّر علينا استيعاب البحث فنأتي بما لا يسع فتاةً جهله

(ا)

اول شيء يجب الاهتمام به هو ان تكون آنية الطعام تامة النظافة وموضوعة في مكان نظيف ولا يجوز اغفال تبيضها لئلا يحدث الصدأ الذي يكون سماً ناقعاً . ولذلك نجد الجبن الذى يصنعه الرعاة الذين لا يراعون هذه القاعدة ساماً . ولا يجوز ان يطبخ لون من الطعام على اثر لون آخر في اناء واحد من غير غسل ذاك الاناء لان كل لون يترك في الاناء بقايا فاسدة يجب ازالتها . و بقاتها إحداث تغير في طعم اللون الثاني تارة يكون ظاهراً وتارة يكون خفياً علاوة على تغير في التغذية يكون عظيم التأثير على الآكل لان الفساد الباقي في الاناء يزداد باتصاله بمواد اللون المصنوع اخيراً فاحذري من ذلك . و كل اناء طال عليك ترك استعماله لا تستعمليه الا بعد غسله مرة جديدة

(ب)

ثم يجب ان تُنتقى مواد الطعام مما هو سليم من الشوائب فاذا كان من اللحوم فيجب ان يكون نظيفاً طرياً . وخير اللحوم لحم الضأن فلحم العجول الصغيرة . وشر اللحوم لحم الخنزير

اما لحوم الطير فافضلها لحم الحمام . واما الاسماك فاجودها البحري وكلها تؤذي ان كانت قديمة العهد بالذبح او بالصيد

واما الخضراوات فاجودها الحديث العهد . ومتى ذبلت

ودب الفساد فيها لا تصلح للطعام . وهذا هو شأن الفواكه ايضاً .
و كل شيء في اواخره يمسي مضراً

فاختاري للمأكل كل حديث ولا تقبلي المتيق ولو مجاناً

(ت)

لا تنتظم الصحة الا اذا كان لتناول الطعام نظام متبوع في مواعيد قانونية . فيجب الاكل في الوقت المعيَّن والامتناع عن الاكل في غيره . ولا يسوءك ان تحرمي نفسك طعاماً لذيذاً قدِّم في غير وقت الاكل لانه يؤثر عليك ضرراً فيعروك منه اذيةٌ اكثر مما تنالين منه لذة . ومواعيد الطعام يجب ان تكون ثلاثة كل يوم

ومن الواجب ان يكون مأكلا الصباح والمساء من المواد السريعة الانهضام لان النفس تكون صباحاً غير نشيطة فيوافقها المواد الخفيفة والنوم يأتي بعد العشاء والنوم لراحة الجسم فيجب تخفيف المأكل مساء لترتاح المعدة فان كان الطعام في المعدة كثيراً ازعجها فتقلق الجسم كله

ويجب ان يكون بين تناول الطعام والعمل بعده فترةٌ قصيرة للراحة سواء كان العمل جسدياً او عقلياً لان خلاصة الطعام يجب ان تدور في الدم وتتوزع الى كل الاعضاء فان تلا العملُ تناولَ

الطعام سريعاً اضطر الدم ان ينصرف الى العضو العامل فلا يتوجه الى المعدة التي تحتاج اليه فيقع الخلل في التغذية . وكل من ينام عقيب الطعام حالاً يقوم منهوك القوة مضعضعاً ولفمه بخرٌ

(ث)

اذا ابتلعنا الواناً متعددة من الطعام او كمية كبيرة من نوعٍ واحد تضطر المعدة ان تسرع في هضم المأكول فلا تتمكن من ان تهضم ما يرد عليها كما يجب فينجم عن ذلك ان يكون تجهيزها الغذاء للجسم غير حسن لا بل يقع كثيراً حدوث الموت اثر تخمة نتيجة لاكثار التناول من الطعام

وكل ما يمر بالجسد عن طريق الحلق ولا تأخذ المعدة خواصه اخذاً قانونياً هو اشبه بمخرب يمر في بناء فيهدم ما استطاع هدمه ويمضي

فلذلك يجب ان يُقتصر من تناول الطعام على ما تستطيع المعدة هضمهُ فانهضي عن المائدة وانت شاعرة بشيء من الجوع

(ج)

ان الإكثار من تناول الطعام يعدُّ من العيوب في الذكور وهو في الاناث اوضح واشدّ . فلكي تكوني حسنة الاحدوثة عليك ان تقتصري من تناول الطعام على كمية قليلة والرغيف الواحد من الخبز فيه تغذية كافية للجسم البشري مهما كان ضخماً فاجعلي

لنفسك حداً في ما تتناولينه ولا تزيدي

واعلمي ان الاسراع في ازدراد الطعام يقلل من تغذيته ويزعج المعدة لانها تضطر الى ان تقوم بعمل اهملته الاسنان ومتى تراكم على العضو عمل ما ليس عمله من شأنهِ يعجز عن القيام بشؤونهِ الخاصة فيعرض على الجسم كلهِ الاضطراب

فتمهلي في تناول الطعام وامضغيه جيداً واريحي فكرك من الإمعان بشؤون الحياة وانت تأكلين لان انصراف البال الى الاهتمام العقلي يُلهي عن اجراء المضغ جيداً فتتضرر المعدة وهي بيت الداء وباعث الشقاء كما انها في حالة الانتظام حصن الصحة الحصين واليف الغبطة الامين وكنز السلامة الثمين

(ح)

ان الخضراوات والفواكه تحمل على قشرتها في معظم الاوقات الحويينات المسمَّاة « ميكروباً » التي هي مولدة الامراض الشديدة الوطأة وهذه الميكروبات لا تراها العين الا بالمجهر المكبِّر فللسلامة من غوائلها يجب ان تغسلي الخضراوات والفواكه بالماء النقي . ويُستحسن ان يُنزَع قشر بعض الفاكهة بسكين نظيف وهذا العمل معدود من حُسن التأدب بمكان فضلاً عن انه من شروط حفظ الصحة فلا تهمليه . واذا كانت الفاكهة من نوع لا يصلح نزع قشره كالمشمش مثلاً فغسلهُ لا مندوحة عنهُ

(خ)

ان نظافة الاسنان ذات تأثير في بهجة الحياة فهي تزيد في جمال الوجه فانه من الشائق ان تبدو بيضاء كالعاج ومن القبيح ان تبرز صفراء او سوداء كالفحم . وحفظ الجمال الطبيعي كما برأه الله هو من اوجب الواجبات . وانما العيب في التصنع الكاذب وما احسن قول الشاعر

ان المليحة من كانت محاسنها من صنعة الله لا من صنعة البشر

ونظافة الاسنان ولا خلاف تحفظ النيرة خالية من العفونات التي تولد البخر في الفم والمرارة في الريق كما تشعر بالامرين كل فتاة غير نظيفة الاسنان . وعن هذه العفونة تأتي متاعب تنغص حلاوة المعيشة منها ان السوس مولود العفونات يؤثر على الاسنان فتنخر نخرًا أليما لا تطاق وطأته ومنها انهُ يحدث تأثير اليم على اعصاب الاسنان فيمتد الى ما يرتبط بها من اعصاب الرأس فيمتلك الالم مجرى متصلًا باعصاب الدماغ ويرزح الراس تحت اثقال آلام عصبية لا تُحتمل . وقد ينتقل تأثير الالم الى عضو آخر مجاور اعصاب الاضراس كالعين مثلًا فتتألم ألمًا شديدًا . ومنها ان العفونة تعلق بالطعام الممضوغ فتنشر فيه فسادها وتصحبهُ الى المعدة فتتعبها وتولد الآلام فيها . فلتأمني على صحتك من هذه الاحوال كلها نظّفي اسنانك واحسني المضغ وانت تأكلين . واغسلي

فمك بالماء والصابون جيداً بعد الفراغ من الاكل . وان غسلتِ فمك قبل تناول الطعام يكن ذلك اجود

(ذ)

لا تتناولي الطعام ساخنًا يتلهَّب الحلق بحرارته فبذلك اجتلاب امراض حلقية مؤلمة . ولا تتناولي ماء باردًا اثناء تناولك الطعام الساخن لأنَّ اختلاف الحار والبارد على الاسنان يضعفها ويورث العِلَل فيها فاختاري ان يكون الطعام معتدل الحرارة وقللي ما امكنك من تناول الماء اثناء الأكل واذا شعرت بطلب الماء وكان الطعام ساخنًا فكلي قطعة صغيرة من الخبز بلا إدام اولاً ليبرد حلقك ثم اشربي . وكلي قطعة خبز اخرى ثانيًا ثم عودي الى تناول الإدام فلا يصيبك ضررٌ

(ر)

ان المعجَّنات اي الانواع الشهية التناول المصنوعة من العجين ، والحلويات اي الانواع المصنوعة من المادَّة السكرية كراحة الحلقوم . لها تأثير على غشاء الاسنان . لانها تختمر بين الاسنان فتتولد منها جراثيم يأتي عنها البخر والحوامض كالليمون الحامض تُفقِر الدم فيصفرُّ الوجه اصفرارًا قبيحًا وتضعفُ البنية فان سلامة الدم هو الشرط الأوَّل لحفظ الصحة . وكلُّ العناية الطبية منصرفة الى بقاء الدم سليمًا ونشيطًا . فان في الدم حياة الجسد

فتناول المعجنات يجب أن يكون قليلًا ايضًا حتى تهضم المعدة الموادّ بلا انزعاج ولا تستثقل المعدة كيَّته . والحوامض لا يجوز تناولها منفردة بل في بعض المآكل لإصلاحها وتلوين طعمها كما يوضع الحامض في الحمص والفول فان ضرر الحوامض اشد الاضرار بازالته اللون النقي من الوجه الذي لا شيء يعيضه . فهو يسلب اكبر ثروة للجمال فكل فتاة تكثر من الحوامض تمشي الى قبرها بقدميها مسوقة بجنكيّها . وتجلب الى جسمها الألم بعمل يديها . وتشوّه جمال وجهها بارادتها فاحذري من ذلك كل الحذر فانه اشد ضررًا من الأفعى

(ز)

ان كل رذيلة تكون بحدّ نفسها رديئة وممقوتة ولكنّ متعلقات الزمان والمكان والاشخاص تزيدها رداءة ومقتًا فان قذارة الملابس تعيب الفتاة كل حين فاذا كانت الملابس القذرة على الفتاة في يوم عيد او لدى مقابلة سيدة جليلة كان العيب اكبر

ورذيلة إزعاج الوالدة بالإمتناع عن تناول بعض ألوان الطعام تعيب كل من تصدر منه على الاطلاق والفتاة بوجه خصوصي لان الفتاة قد خلقها الله لينة العريكة حسنة الطاعة . وتعيب هذه الرذيلة البنت الكبرى بوجه اخص لانه من الواجب

عليها ان تعطي بتصرفها الصالح قدوةً لأُخوتها واخواتها فمتى كانت غير طائعة لوالدتها اقتدَوا بها

فمن الواجب ان لا تأنفي مما تهيئه والدتك من ألوان الطعام لأنك لا تعرفين مستقبل حياتك فلعلَّ اللون الذي لا تستطيبين طعمهُ يكون من احب الاطعمة في مكان تنتقلين اليه بالسفر او بشأن آخر . فلا يحسُن ان تبدي كراهة لنوع ما من الطعام وبهذا التصرف تجعلين حياتك راضية ومعيشتك في بيت ابيك هنيئة

(س)

كلُّ شيء تجهلينه تجدين من الواجب حين الاستعلام عنهُ ان تترَوّي في إدراك سرّه فلا يتمكن العقل من العلم بـه الا بالتنبـه

وهذا شأن المعدة متى تلقَّت طعامًا لم تتعوَّد عليه من ذي قبل . فان تأثيره عليها جـديد . ولذلك يجب ان تأكلي من كل طعام لم تكوني تتناولينهُ كمية قليلة وإن شعرتِ بانـه لذيذ . وهذا الاكتفاء بالقليل ذو فائدتين اولاهما إراحة المعدة والثانية معرفة تأثير ذلك اللون ان كان حسنًا او رديئًا

(ش)

مما يحسن بك معرفتهُ الأمور الآتية

(١) ان كثيرًا من الالوان لا يطيب للنفس تناوله للمرة

الأولى فاذا تناولتهُ مرّة بعد اخرى حَسُن عندها ذوقهُ . فاكرهي نفسك على تناول ما لا تستحبهُ كالحليب مثلاً متى كان الطبيب آمرًا اياكِ بالاقتيات بهِ فان تلك الكراهة تزول بتكرار التنـاول

(٢) ان الطعام لحفظ الحياة وليست الحياة لتناول الطعام . فاياكِ وأن تأكلي مما تعرفينهُ غيرموافق لمزاجك . او ان تكثري من الطعام وان كان لذيذًا فان تناول الضارّ والاكثار يجلبان المرض الذي هو رسول الموت

(٣) اكبر باعث للذة الطعام هو ان تتناوله النفس شاكرةً فلا تقعدي على المائدة متغيظة ولا تسرعي الى القراءة عقيب الطعام حالاً لان الجسم كله يكون في حاجة الى الراحة التامة التي هي راحة العقل والجسد معًا

(٤) لاحظي الفصول فان للزمان تأثيرًا مهـماً فالمآكل الغليظة يجوز تناولهـا في فصل الشتاء دون سواه لانها تحدث حرارة في الجوف تنتقل الى الاطراف فتناسب الطقس البارد ولا ضرر منهـا الاّ ان كانت الكمية المأكولة مزعجة للمعدة . والمآكل الباردة يحسن تناولها في الصيف لانهـا تبرّد الجوف فتخفف عن الجسم حرارة القيظ . فلحم الخنزير الحامي ان أكل

في الصيف احدث داءً عضالاً لانـه من المآكل الغليظة . ففي الوقت البارد يؤكل الطعام الحار وفي الفصل الحارّ يؤكل الطعام البارد . واما المآكل المعتدلة فتؤكل كل حين

(٥) اعتني في ان تكون المائدة نظيفة وما عليها جميلاً واجتبي وانت على المائدة الاحاديث عما لاتطيب النفس بـه حذرًا من ان تتجشئي كراهة لتصورها . وان اتبعت طريقة السكوت على المائدة فذلك خيرٌ وادل على التأدب . وان كان في بيت ابيك ضيوف واحببت الكلام معهم فاجتهدي ان يكون الكلام معهم على المائدة وجيزًا ومنعشًا فالحديث البهج يجوّد شهوة الطعام

(٦) لاتجمعي في الطعام بين لونين متعاكسين فلا تأكلي حلوًا ثم حامضًا وحارًا وباردًا فانهما متى اجتمعا في المعدة تدافعا فيحدث عن ذلك التقيأ الذي يزعج النفس وربما حدث من تناول لونين متضادين داءٌ وبيل . واجعلي تناول الفاكهة اخيرًا بعد الطبيخ

(٧) امضغي الطعام على كل من جانبي الفم بالتناوب ولا تقتصري على جهة واحدة منهما فان المضغ للمآكل يقوي الاسنان والاضراس العاملة به واذا اهمل احد الجانبين المضغ ضعفت اسنانه واضراسه فكانت عرضة للعلل وذلك الاهمال يولد تشويهًا

الأولى فاذا تناولتهُ مرّة بعد اخرى حَسُن عندها ذوقهُ . فاكرهي نفسك على تناول ما لا تستحبهُ كالحليب مثلاً متى كان الطبيب آمرًا اياكِ بالاقتيات بهِ فان تلك الكراهة تزول بتكرار التناول

(٢) ان الطعام لحفظ الحياة وليست الحياة لتناول الطعام . فاياكِ وأن تأكلي مما تمرفينهُ غيرموافق لمزاجك . او ان تكثري من الطعام وان كان لذيذًا فان تناول الضارّ والاكثار يجلبان المرض الذي هو رسول الموت

(٣) اكبر باعث للذة الطعام هو ان تتناوله النفس شاكرةً فلا تقعدي على المائدة متغيظة ولا تسرعي الى القراءة عقيب الطعام حالاً لان الجسم كله يكون في حاجة الى الراحة التامة التي هي راحة العقل والجسد معًا

(٤) لاحظي الفصول فان للزمان تأثيرًا مهماً فالمآكل الغليظة يجوز تناولها في فصل الشتاء دون سواه لانها تحدث حرارة في الجوف تنتقل الى الاطراف فتناسب الطقس البارد ولا ضرر منها الاّ ان كانت الكمية المأكولة مزعجة للمعدة . والمآكل الباردة يحسن تناولها في الصيف لانها تبرّد الجوف فتخفف عن الجسم حرارة القيظ . فلحم الخنزير الحامي ان أكل

في الصيف احدث داء عضالاً لانـه من المآكل الغليظة . فى الوقت البارد يؤكل الطعام الحار وفي الفصل الحارّ يؤكل الطعام البارد . واما المآكل المعتدلة فتؤكل كل حين

(٥) اعتني في ان تكون المائدة نظيفة وما عليها جميلًا واجتنبي وانت على المائدة الاحاديث عما لاتطيب النفس بـه حذرًا من ان تتجشني كراهة لتصورها . وان اتبعت طريقة السكوت على المائدة فذلك خيرٌ وادل على التأدب . وان كان في بيت ابيك ضيوف واحببت الكلام معهم فاجتهدي ان يكون الكلام معهم على المائدة وجيزًا ومنعشًا فالحديث البهج يجوّد شهوة الطعام

(٦) لاتجمعي في الطعام بين لونين متعاكسين فلا تأكلي حلوًا ثم حامضًا وحارًا وباردًا فانهما متى اجتمعا في المعدة تدافعا فيحدث عن ذلك التقيأ الذي يزعج النفس وربما حدث من تناول لونين متضادين داء وبيل . واجعلي تناول الفاكهة اخيرًا بعد الطبيخ

(٧) امضغي الطعام على كل من جانبي الفم بالتناوب ولا تقتصري على جهة واحدة منهما فان المضغ للمأكل يقوي الاسنان والاضراس العاملة به واذا اهمل احد الجانبين المضغ ضعفت اسنانه واضراسه فكانت عرضة للملل وذلك الاهمال يولد تشويهًا

في انتظام هيئة الوجه اذ يصير الجانب العامل اضخم من الجانب الآخر فيختل التناسب بين الجانبين ولا يخفى ذلك على الناظر المدقق

(٨) زيادة المضغ يزيد كية الريق المفرزة المسماة لعاباً الذي يساعد جداً في الهضم ومتى كان افراز اللعاب قليلاً ضعفت المعدة وتشوش المزاج بأسره

(٩) استخدمي السكين لقطع الخبز ولتقشير الفاكهة • والملعقة لمناولة الاطعمة المائعة كالحليب والمرقة • والشوكة لبقية الاطعمة • ولا تتناولي بالشوكة ما يتناول بالسكين والعكس بالعكس

ويجب ان تكون اللقم صغيرة لئلا يعدُّ عليك عدم اعتنائك بذلك عيباً يضع من كرامتك

(١٠). الانسان حيوان نباتي اي ان الله خلقه ليقتات بالنبات فأكلهُ اللحم من باب التداوي ليحفظ قواه او ليزيدها ولذلك يحسن عدم اكل اللحم ما امكن ذلك اذا كان الجسم معافى فلا تحسبي الاكثار من اكل اللحم مفيداً • واعلمي ان أكلة اللحوم اقصر عمراً من اكلة النبات لان النبات اخفُّ على المعدة فهي اقدر على استخلاص موادهِ حافظي كل المحافظة على اتمام الواجبات الكنائسية المرتبة في ازمنة الصوم فان ترتيب الكنيسة موضوع

على افضل منهج يرضي الله تعالى . على ان انحراف الصحة يوجب السير بحسب مشورة الطبيب فالصوم انما هو كلجام لمنع الجسد عن التطوح في ما يؤذيه فاذا كان الجسد ضعيفًا امتنع إلجامه لعدم الحاجة اليه

١٠

الشراب

الطعام والشراب ضروريان للحياة والحاجة الى الشراب اقوى من الحاجة الى الطعام فقد يعرض للانسان ما يلهيه عن طلب الطعام اياما إمّا لنازلة فاجعة او لضرورة حارمة فيعيش اياما طاويًا (اي بلا طعام) انظري سفر الاعمال (٢٧ : ٣٣) وقد قال الشاعر

ولقد أبيتُ على الطوى واظله حتى انال به كريم المأكلِ

واما الامتناع عن الشراب فلا يكون طويلًا بل لا غنى عن الشراب كل يوم . وقد حُكي عن احد الاعراب انه امتنع عن الماء ثلاثة ايام متتابعة فمات

(١)

الماء هو المادة المهمة من الشراب فان كان عصيرًا من العنب او من ثمار بعض الاشجار او من خشبها او متكونًا داخل ثمارها كالنارجيل او داخل اكواس هي ثمرة لبعض الاشجار في المنطقة الحارّة كما في جزائر فيليبين وما يجاورها فكل ذلك مركّب

من مواد مختلطة بالماء وليس ماؤُها صرفاً

وما يختلط بالماء امَّا انهُ يُفسِد خاصة الماء وهو الكثير الغالب واما انه يبقيها ولهذا يجب النظر الدقيق للابتعاد عن استقاء ما افسد خاصة الماء فان ري الجسد لازالة ظمإه متوقف على الماء وحده والاستقاء من الماء الفاسد يزيد الظمأ حتى انهُ يميت

(ب)

ان الكحول الروحية كالسبيرتو مثلًا مؤلفة من ارواح ومن الماء وقد استُقطرت بكل تحفظ فبانكشاف آنيتها تطير الارواح منها ويبقى الماء وحده

والمشروبات الروحية تتألف من مواد مضافة الى الكحول لتخفيف قوَّته ولكنها مهما خففته لايزال للسبيرتو تأثير قوي فيغيّب العقل ويهدُّ بنية الجسد ويقود الى القبر بآلام لا تطاق

ومن فضائل بنات سوريا ومصر انهن لا يتعاطين المشروبات المذكورة كما يتعاطاها بعض الذكور فيظهرن بامتناعهن عن ذلك السم الناقع حسن الاتباع للتقوى والحشمة وجميل الاعتصام بمبادىء حفظ الصحة والاهتمام بسلامة العقل فلا تشربي من المشروبات الروحية ولا سيما الافرنجية شيئاً مهما كان طفيفاً ولا تغرك حلاوة طعمها وجمال منظرها

(ت)

ان الخمرة المستحضرة من عصير العنب الصافي المسماة نبيذاً يفيد استعمالها اذا استُعمِلَت بحكمة كدواء لا للذة ولذلك يوصي الرسول بولس تلميذه تيموثاوس قائلًا «لا تكن فيما بعد شرّاب ماء بل استعمل خمراً قليلًا من اجل معدتك واسقامك الكثيرة» (١تيمو ٥ : ٢٣)

وتوصية الرسول تلميذه تدل على مقدار كراهة ذلك التلميذ الخمر حتى انه مع ضعف معدته وكثرة اسقامه كان يمنع نفسه عنها فامره الرسول ان يستعملها كدواء بدليل قوله «استعملْ خمراً قليلًا»

واستعمال كل شيء تدعو الحاجة اليه حسنٌ لأَن الله خلق كل شيء ليستعمل حسناً ولم يخلق الله شيئاً رديئاً فالسموم حينما تستعمل حسناً تكون نافعة كما يخفَّف الزرنيخ السام في جرعات صغيرة ويعطى دواء للمهزولين والضعاف فيمتلئون سمناً ويشتدُّون قوَّة

لذلك حينما يكون اللون شاحباً والبنية ضعيفة من انحطاط قواها لسقام عراها يحسن ان تُستَعمل الخمر باشارة الطبيب على الوجه الذي يعيّنه

(ث)

اما استعمال الخمرة لِلذَّة مذاقها حتى يحدث الهذيان ويغيب الشعور ويستولي السقام على البنية البشرية فقد نصَّ الكتاب المقدس انهُ منيظ لله جالب نقمته . قال سليمان الحكيم « لاتكن بين شرّيبي الخمر المتلفي أجسادهم . لان السكّير والمسرف يفتقران . . . لمن الويل لمن الشقاوة لمن المخاصمات لمن الكرب لمن الجروح بلا سبب لمن ازمهرار العينين . للذين يدمنون الخمر . . . لاتنظر الى الخمر اذا احمرت حين تظهر حبابها في الكأس وساغت مرقرقة . في الآخر تلسع كالحية وتلدغ كالأفعوان » (ام ٢٣ : ٢٠ و٢٩ — ٣٣)

وقال الرسول بولس « لا تسكروا من الخمر التي فيها الدعارة بل امتلئوا من الروح » (أف ٥ : ١٨) فأبان ان روح الطهارة لاتكون حيث روح محبة الخمر وان المسيحي يجب ان يدع الخمر ليمتلئ بروح النعمة فاسمعي قوله واعلمي اية نهاية تأتي عن استعمال الخمر

وقال الرسول بطرس « قد كفى ما سلفَ من الزمان لقضاء هوى الامم بالسلوك في العهر والشهوات وسرف الخمر والقصوف والمنادمات وعبادة الاوثان الرجسة » (١بط ٤ :٣) فينظم سرف

الخمر بين اكبر المآثم وادعى الاعمال الشريرة لانزال السخط الرباني بل ان الرسول بولس يأمر ابناء الكنيسة ان لا يخالطوا ولا يؤاكلوا السكير (١ كو ٥ : ١١) ويوضح سبب نهيه بأنه لاعبدة اوثان . . . ولا سكيرون . . يرثون ملكوت الله (١ كو ٦ : ١٠)

اما الامراض التي تجلبها الخمرة فقد اسهب الاطباء في بيانها وبيناها في القصيدة الخامسة من كتابنا الارض في السماء وكفى بكلمة الحكيم سليمان بيانًا عنها

(ج)

من الشراب ما يستعمل غير مسكر كالبنّ والشاي . وشراب الليمون وشراب الموز وشرب البنفسج وهلم جرًّا وهذه الانواع يقتضي الالمام بها

فالبنّ مثير للأرق محرك لآلام الرأس العصبية ويجلب اضطرابًا على الاعصاب الدماغية اذا استعمل بكثرة. ويتميز المكثرون من شرب القهوة بوجوه شاحبة اللون وشيخوخة سريعة القدوم . وفقدان الصبر والاناة حتى ان احدهم يثير سخطه اقل شيء يستاء منه . وامتلاء الوجه بالخطوط المتأة . وهو يناسب من كانت كثيرة النوم ممتلئة الجسم امتلاء يتعبها فانه يقلل من نومها ويخفف من

امتلائها . فلا تستعمليه وانت تلميذة لانه يؤثر ضعفاً على ذاكرتك بالتعود عليه . ولا بعد ذلك لانه عدو للجمال يزيله وخصم الشبية والقوة فيبدلهما بالشيخوخة والضعف

واما الشاي فاكثر استعماله في الشتاء وتأثيرهُ انه يعطي الجسم حرارة ويحمل الكليتين تكثران من الافراز وتقبض المعدة . فالحرارة التي يجلبها الى الجسد توجب على الجسد ان يهمل استعمال حرارته الداخلية اعتماداً على الحرارة الخارجية الواردة اليه بالشاي وهذا الاهمال من دواعي ضعف الجسد . وان لم يهمل تلك الحرارة حدث انحراف المزاج لارتفاع حرارة الجسد عن درجتها الصحية والامران كلاهما مضرّان . وزيادة افراز الكليتين لغير داعٍ اجهاد لهما في غير محله . وكل اجهاد لعضو يأتي بنتائج رديئة على الجسد كله وهذه النتائج ان لم تظهر سريعاً فان ظهورها على طول المدة لاريب فيه واما قبضه المعدة فسيرد بيان ضرره في بحث نفاية المعدة بتفصيل

فاستعمال الشاي يجب ان يكون بمشورة الطبيب ويجب الحذر من اتخاذ شربهِ عادة فان المضرّ لا يحسن الاعتياد به قال الشاعر

وكل عادة تضرُّ اهلَها فاقطع بتكرار الزمان اصلَها

اي يجب الامتناع عن المضر شيئًا فشيئًا كما كان استعماله شيئًا فشيئًا

اما الشراب الملطف كشراب الليمون مثلا فهو يكبح الظمأ وقتيًا فيحسن استعماله في الصيف حين شدة الحرارة لا بمثابة الماء فان الماء النقي الصِّرْف قد خلقه الله لاطفاء الظما ولن يقوم شيءٌ مقامه مهما تفنن الناس وسمت مداركهم وكثر استقصاؤهم

(ح)

يكثر بين الذكور تدخين « التبغ » ويقلُّ بين الاناث . ويكثر بينهنَّ في بلادنا تدخين « التنباك » بواسطة النارجيله

والتبغ والتنباك اخوان في مادتهما المكيفة والنتيجة السامة الا ان التنباك اقل اذية لمصره بالماء قبل استعماله ولاستحضار دخانه الى الفم مارًّا بالماء فيبرده وبذلك يخفُّ سمه ثم ان طول انبوبة النارجيلة يخفف منه على ان الضرر وان قل يكون ضرراً وله التأثير السيء على ذي البنية النحيفة . وخسارة مئة غرش وان قلت بالنسبة الى خسارة الف غرش فلا تخرج عن كونها خسارة وهي تؤثر على مالية الفقير كخسارة الالوف على الغني

والتبغ والتنباك يفسدان حاسة الشم وهي حاسة دقيقة لها اتصال بالذوق والسمع والعينين وما يؤثر عليها يتصل بها ويؤثر

في ما هو ضعيف منها لان كل عضو يكون موصلاً للعضو الآخر ومتى فقدت او ضعفت حاسة الشم استوت لديها الرائحة الكريهة والرائحة العطرية التي تنعش القلب وتبهج الحياة

ثم ان الدخان يحدث زكاماً في الرئتين فيحدث سعالاً مزعجاً وضيقة في مجرى التنفُّس يشكو منها المدخن ويشعر بثقل وطأتها في ظلمات الليل حينما يطلب الجسم راحة فيهب الدخان لازعاجه ولذلك يقضي المدخنون لياليهم في كدر

واذا كان الدخان يؤثر على انبوبه فيتكوّن في مجراه قذر يبعث رائحة شديدة الكراهة وله تأثير السم الناقع بل هو سم قاتل فبالأولى ان يكون ما يتركه في مجرى التنفس من هذا النوع وهو اشد تأثيراً لان اللحم والدم اقل صلابة واكثر تأثراً من الخشب والمعدن . ويؤيد حدوث ذلك كون المدخنين اشد تعرضاً لفتك الامراض الصدرية . وانبوبة التدخين التي تنتقل من فم الى فم اخر تنقل جراثيم بعض العلل من صدر سقيم الى صدر سليم فيأتي البلاء من حيث لا يُشعَر به

ثم ان احتباس الدخان في الصدر يدعو الى شدّة السعال وتواصله فيحدث عنه تمزيق في أغشية مجرى التنفس وهذا التمزيق يُنشىء كهوفاً عميقة فيه تزداد اتساعاً فتضعف الرئتان عن تنقية

الدم وبذلك اختلال الصحة .

ومن المؤكد ان التدخين يضعف اعضاء الهضم فتقل الشهية وتنحط القوة لعدم تناول الغذاء الكافي

فلا شيء من المفيد في التبغ والتنباك على ان الاذى متوفر منهما والفتاة العاقلة يجب عليها ان تبتعد عن المضرّ لا ان تقترب منه بوجه من الوجوه

(خ)

ان الماء الجائز ارتشافه هو النقي من مصدره النظيف اناؤه الطري في زمنه اي انهُ لم يمكث في انائهِ زمناً أحدث فيه فساداً

فانقى المياه هو ماء الينبوع الجاري على سطح الارض وهو اكثر وجوداً في القرى ولذلك تكون مياه القرى اكثر جودة ونقاوة من مياه المدن . ثم تليها جودة مياه الآبار النابعة ويجب الاحتراس التام من ان يتسرب اليها مجرى قذر وتغطية افواهها احتياطاً من ان يقع فيها شيء . فمياه الصهاريج المذخورة من ماء المطر . فمياه الانهر المكشوفة . اما مياه الانهر المجرورة بقساطل حديدية مدهونة بمادة لا تحلّ فتكون تارة بجودة مياه الآبار النابعة وتارة أجود منها

ومتى قضت الحاجة بشرب الماء الآجن وجب ان يُغلى على

النار اولاً فيموت ما فيه من الميكروبات القتالة ويرسب ما يخالطهُ من الاوساخ والقذى والتراب ولا حاجة الى هذا العمل الشاق الاَّ في الضرورات او في الشؤون الطبية

(د)

ان الاكثار من تناول الماء اذا كان بكميات قليلة في اوقات متعددة فهو من افضل الوسائط لحفظ الصحة فاشربي قبل ان يشتدَّ بك العطش واقسمي كاس الماء الى ثلاث جرعات فتكون اطفأ للظماءِ وأروى . ولا تتناولي الكأس جرعة واحدة فانها لا تطفئ الظمأ وتُزعج المعدة باحداثها التمدد . وحذرا من هذا التمدد أقلي من تناول كؤوس الشراب حيثما تقضي عليك دواعي التهنئة بالأعياد

ولا تشربي الماء باردًا جداً مهما كان الحر شديداً لانهُ يؤثر على المعدة ضررًا . وآنية الخزف افضل من آنية البلور في الصيف لان مسامها أوسع فتبرّد الماء . وآنية البلور خيرٌ من آنية الخزف في الشتاء لحفظها الماء في حالة تقرب مما كان عليه حين اجتلابه من مورده

واذا شربتِ كأس ماء فاترة قبل النوم ذقتِ رقاداً اتم راحة لانها تنظف المعدة من البقايا فيها التي تسبب الاحلام والارق ومثلها

فائدة كأس ماء فاترة صباحاً

واعلمي ان الرياضة المعتدلة في الهواء النقيّ وشرب الماء النقي يزيدان الوجه بشاشة ويزيلان ما يبدو عليه من امارات الكدر . ومن المؤكد أن الوجه البشوش دليل على القلب الراضي والاول يرضي الناس والثاني يرضي الله والناس

واذا تعبت عيناكِ فاغسليهما بالماء الفاتر فترتاحا ويعود اليهما نشاطهما واذا تعبت رجلاك فاغسليهما بالماء الفاتر مذوباً بهِ قبضة من الملح فانهُ يزيل التعب ويذهب بالرائحة الكريهة التي تنبعث منها بسبب العرق

(١١)

الثياب

للملابس المنزلة العليا في الدلالة على ادب الفتاة وحشمتها وسلامة ذوقها . وشهادة الملابس عن صفات الفتاة شهادة «صادقة» ترتاح اليها نفس الناظر فلذلك نظر الكثيرون الى وجوب اعطائها الاهتمام الاوّلي كما قال الرسول بولس « أُريد ان النساء يُزيّنَّ ذواتهن بلباس الحشمة مع ورعٍ وتعقل لا بضفائر او ذهب او لآلئ او ملابس كثيرة الثمن بل كما يليق بنساء متعاهدات بتقوى الله باعمال صالحة » (١ تي ٢:٩و١٠) وقال الشاعر

اما الطعام فكلْ لنفسك ما تشا ... امـا اللباس فما اشتهاه الناسُ

فالبحث في الملابس يجب ان يكون مستوفى لتأتي منه الفائدة المطلوبة

(أ)

ان الله خلق كل شيء حسناً والاستعمال يؤثر على الشيء فيجعله احياناً سيئاً فالسموم مثلاً بعض انواعها يؤخذ جرعات صغيرة فيُعطي صحةً وشفاء فاذا أُخذ جرعات كبيرة قتلَ وليس الذنب عليه بل على الاستعمال . وهكذا استعمال الثياب فان الملابس الفاخرة غير محرمة الاقتناء لا بل قد امتدح الحكيم سليمان المرأة الفاضلة فقال عنها انها «تعمل موشيات لباسها بوص وارجوان» (ام٣١: ٢٢) والبوص من اثمن الموشيات والارجوان لبس الملوك لبهائه . فاذا كان الاب غنياً واحب ان يقتني لابنتهِ الثياب الفاخرة فلا بأس . اما اذا قامت أبنة الفقير تطالب والديها بان يشتريا لها ما تلبسه أبنة الغني فذلك الطلب هو الشر والخطأ معاً

(ب)

التحاسد في البشر كثير وهو في اغلب الحوادث ناجم عن تفوُّق الاغنياء على الفقراء . واعظم باعث للتحاسد هو تمذُّر مجاراة الفقراء للاغنياء في الثياب فالوقوف عند حد الاقتصاد في مقتنى الثياب الغالية

الثمن يكون به ازالة اكبر باعث للشر واول داعٍ لحسن السُّمعة

والفتاة الواحدة اذا كانت حكيمة اثرت سيرتها على رفيقاتها التأثير الكبير . فاذا جريتِ ايتها الفتاة على مبادئ الاقتصاد ولبستِ الثياب المحتشمة وان تكن غير غالية الثمن اقتدت بكِ عشيراتك ويتألف من ذلك مبدأ عموي

وان لم يقتدِ بكِ احد فلا تعدلي عن مسلك الاقتصاد فان الحسن حسن بحد ذاته وان لم تكن له تابعات . والرديء رديء وان كثرت تابعاته . فامشي على المنهج القويم وان لم تري احداً مشى عليه بعدكِ فان الله لا يهمل الحكيمة الفاضلة ولا يغفلها

(ت)

ومما يدلكِ على ان الجري بحسب الاقتصاد هو المسلك الحسن ما اجرته الملكة أُلغا (زوجة جورج الاول ملك اليونان الحالي) وهو اول عمل عُرِفت به . وكان ذلك عقيب قدومها الى اثينا فانها دعت نساء الاغنياء من رعيتها الى مأدبة اقامتها لهنَّ في قصرها فاتين بانفس الملابس . اما هي فاكتست بابسط ملبس فلما مثلن بحضرتها خجلن . ثم دعتهنَّ ثانية فجئن بملابس بسيطة رخيصة الثمن فقابلتهنَّ ببشاشة واثنت عليهنَّ قائلة ان اختياركنَّ هذه الملابس دليل معرفتكنَّ واجبات الحياة فالثياب

لستر الجسد ودفع الاذى عنه وليست وسيلة لاستنفاد الاموال ٠ ومتى رأتكن نساء الفقراء وبناتهنّ لابسات ابسط ملبس يقتدين بكنّ فلا يطلبن الثياب الثمينة ويسهل على الشعب ان يعيش براحة ووفق غير متحاسد

فالذي اتخذته ملكة عظيمة الشأن مبدأ من الحسَن ان تجمليه انت سبيلاً قويمًا للسلوك فيه

(ث)

ان ثياب الحشمة هي تلك التي تستتر بها الاطراف كلها وتُنيل الجسد ملءَ الراحة واثمانها ليست مما يعجز الاب الغير الغني عن مشتراها لابنته

فلا تلبسي الثياب المقوّرة لاظهار قسم من الصدر عارياً لان هذا يعيب الحشمة ويخفض الكرامة ولا تبرزي ساعديك عاريَين لان بروزهما مما ينافي التأدب

واعلمي ان انكشاف قسم من الجسد بلا كساء يستره يجعله معرضًا للهواء فيبرد اكثر من بقية الاعضاء ٠ ويندفع منه الدم الى الاعضاء الأُخرى فيحدث فيها احتقانًا وزكامًا حادّين فاذا كانت فتاة تشكو زكامًا وعرّضت قدميها للبرد يكون ذلك باعثًا لازدياد قوة الزكام ٠ واذا كانت الفتاة مصابة بمرض في القلب مثلاً

وعرّضت يدها للبرد اشتد عليها مرض قلبها

واذا اردت ان تعلمي سبب ذلك فاعلمي ان المؤثرات الخارجية اعداء لنا تهاجمنا من اية جهة كانت تتمكن من ان تتخذها طريقاً للمهاجمة ومتى وجدت الطريق سارت نحو مركز الضعف فينا وحاربت هناك حرباً شديدة

(ج)

البسي أخف الملابس ثقلاً في الصيف والملابس الثقيلة شتاء وليكن لبسك كل نوع بتدرج فلا تسرعي الى الخفيف في اوائل الربيع ولا الى الثقيل في اوائل الخريف

واعلمي ان الاعتياد على الاستغناء عن الثياب الثقيلة ما امكن هو افيد للصحة لان الجسد يحوي حرارة طبيعية من نفسه فاذا كانت الحرارة التي يستمدها من الملابس تنيف على حاجته يعمد الى اقلال حرارته لتستوي له موازنة الحرارة والاّ فان علوّ درجة الحرارة عن معدّلها يجلب انحراف المزاج

فالفتيات اللواتي يعتدن ان يستغنين عن الملابس الثقيلة ما استطعن الاستغناء يتمتعن بصحة اجود ويستطعن احتمال الحرارة والبرد اكثر من رفيقاتهنّ . فلا تلبسي الثياب الثقيلة الا عند شعورك بالحاجة اليها

(ح)

ان الملابس ذوات الذيول الطويلة ضررها اعظم من ضرر الملابس القصيرة لانها بانسحابهـا على الارض في الشوارع والاسواق تمتلئ اقذاراً مملوءة بالميكروبات الضارة التي تورث العلل القاتلة كالسل وحمّى التيفونيد والسّرطان والتيفوس وهلم جرًّا ولذلك يكون الزي المعتدل أفضل فلا هو ذو ذيل يكنس الاسواق ولا هو ذو انكشاف يدل على فساد الذوق

(خ)

احذري كل الحـذر ان تلبسي كلسات جديدة (جوارب) غير مغسلة (مبخَّرة)فان نسيج الكلسات ذو انواع من الصباغ سامة فان لم تحفظي هذه الوصية يدروك داءٌ قد يكون في بعض الاحيان شديد الوطأة . فقد اثبت الطب ان حفظ الصحة يوجب غسل كل نوع من الملابس يتصل بالجسد مباشرةً ولا سيما الكلسات . واما الزعم ان التبخير يسرع في إفناء المـلابس فلا صحة له . لا بل هذا الزعم يخالف الواقع فقد افادني غير واحـد ممن يوثق به بان الجوارب اذا غُسِلت بالماء قبل استعمالهـا تصير امتن مما اذا لم تغسل ولعلّ الصباغ عامل قوي في تأكُّل المنسوج فازالته اول شيء يحفظ الثوب من الفناء

(د)

يقتضي ان تكون الملابس متسعة على الجسد صيفاً وشتاء لحفظ مجرى لهواء الجسد يحجز عن الجسد الهواء الخارجي فيكون بذلك الحرُّ والبرد الخارجيان اقلَّ تأثيراً . ولا تعرض على الحركة الدموية مضايقة تجعلها غير منظمة كما يحدث عن الملابس الضيقة . ومتى اضطربت الحركة الدموية تفقد العلةُ ضيفاً لا يبرح حتى تعود تلك الحركة الى الانتظام

وكل مرة تضطرب الحركة الدموية تقصر الحياة مسافة لان كل خلل يحدث على الجسم يترك اثراً له رديئاً فاجتهدي في حفظ جسدك غير مشوَّش الحركة

ثم ان الثيابَ الضيقة سريعة العطب لان التحاكَّ بينها وبين الجسد كخلاف دائم يستنفد قوة الخصمين فكما يحدث الضرر على الجسد يحدث على الثوب ايضاً وبما ان الجسدَ اقوى فتأثيره على الثوب اعظم فمن الاقتصاد ان لا تلبسي ثوباً ضيّقاً

(ذ)

اذا كانت الملابس الضيّقة من نسيج الصوف والقطن والكتّان والحرير تحدث ضرراً فما اعظم ضرر المشدّ وهو من الحديد

المشدُّ يغير وضع الاعضاء البطنيَّة تغييراً رديئاً فيحدث

ضعفاً في المعدة حتى تعجز عن هضم الطعام جيداً فتختل الحركة الدموية ويعرو الجسد فقر الدم الذي يجرّ انواعاً من الآلام العصبية في الرأس والاطراف وتنحل القوة فيصعب القيام بالشؤون المنزلية ويضيق مجرى التنفس فتتولد عن ذلك امراض الصدر الفتاكة ·

وقد قرر الاطباء ان المشد أفتك من الوباء فاحذري ان تتزيّي بلبسهِ فان جماله وهمٌ وضرره حقيقة والبنت الحكيمة لا تشتري الحسن الوهمي بضرر حقيقي فاي حسن يا ترى في ما يُذبل اللون فيمسي على الوجه غطاء من الاصفرار اشبه بلون الميت

(و)

اذا ابتلّت ثيابك في الشتاء من الامطار او تندّت من العرق صيفاً فاسرعي في الليل الى استبدالها لان عواقب هذه التبلّل رديئة فكثيراً ما تكون سبباً لامراض عسرة الشفاء

· واستبدلي ثيابك مرتين في الاسبوع صيفاً ولا تنامي في الثوب الذي تلبسينه في النهار · واخلعي نعلك الذي تطوفين بهِ الازقّة خارج الغرفة التي ترقدين فيها وان امكنك ان تخلعي نعلك في خارج الغرفة المعدّة للطعام فذلك حسن جداً

(ز)

ظهر بالامتحان ان بعض الالوان له تأثير حسن في ازالة

لامراض فان الاشعة الحمراء من شأنها تسكين الآلام المصبية .
يظهر ايضاً ان تكثير الالوان في وقت واحد يحمل بينها مماكسة
ضلًا عن انّ تعدّد الصباغ على المادة المنسوجة يسرع فناءها فكلما
كان لون الثياب بسيطاً كان البقاء له نصيباً اوفى

(س)

لا يحسن بك ان تنتقلي من المكان الدافئ جداً الى المكان
بارد جداً دفعة واحدة كما لا يحسن بك ان تنتقلي من المكان
بارد الى المكان الدافئ فيجب ان تتقي في مكان معتدل قليلاً
تهيأ جسدك لقبول التغيّر

واحذري من القعود في مجرى الهواء وانت مُتعَبة او ذات
رق فان ذلك من الاسباب المهيجة لداء الجنب وذات الرئة
الحُدار (داء المفاصل) وغيرها من الامراض الوبيلة

١٢

النوم

كل ما في الوجود يطلب راحةً فان اتّصال العمل يُنهك قواه
يقضي على مجموعه بالانحلال حتى ان ارباب المطابع مثلاً يُريحون
آلاتهم بتكثيرها ويجعلون العمل عليها مداولةً وبذلك يجدون في
حياة الادوات طولاً فالآلة التي تخدم عشر سنوات بليل نهار

كامل هي نفسها تخدم عشرين سنةً ونيفاً اذا اريحت كل نها
ثلاث ساعات وارباب الاقتصاد يحملون بدلاً للابسهم واحذيتهم
فيجدون بذلك توفيراً

فاذا كانت المعادن كالحديد والرصاص والحجر تطلب الرا
واعتزال العمل قليلاً فبالأولى ان يطلبَ اللَّحم والدم ذلك . فلاغ
للجسد عن طلب الراحة التي امر الله بها للحياة فحدد بلسان بن
داود زمن العمل هكذا « صنع القمر للاوقات . وعرفت الشمس
غروبها . جعل الظلمة فصار ليل فيه يدبُّ كل حيوان الوعر تزمج
الاشبال لتخطف وتلتمس من الله قوتها . تشرق الشمس فتجتم
وفي مآويها تربض . يخرج الانسان الى عمله والى مهنته حتى المسا
ما اعظم اعمالك يارب كلها بحكمة صنعت » (مز ١٠٣ : ١٩—٤

فالشمس والقمر صنعهما الله ليعيّنا لنا وقت العمل . والحيوانا
التي على الارض على اختلاف أنواعها لكل منها زمن للعمل ط
للرزق . والانسان ايضاً له زمن للعمل معيَّن من الصباح الى المس

(ا)

والراحة الكاملة تأتي بالنوم الذي ينشر رواقه على العين
فيختبئان تحت طباق الجفون ويستولي السكون على الجوا
والاطراف فلذلك لا غنى عن الفُرش واللُّحف للإتيان بجرا

نية لحفظ الجسد سالماً من التأثر بمفاعيل برد الجو الناتج عن
وّه من اشعّة الشمس الحاملة الحرارة اليه

(ب)

اول امر يجب مراعاته هو اختيار الزمن المناسب للنوم .
يل افضل من النهار . وصدر الليل خيرٌ من اواخره . فساعة
قبل نصف الليل خير من ثلاث ساعات بعده . وخير الاوقات
م الزمن الذي في الصيف بدوُّه الساعة العاشرة مساء ونهايته
اعة السادسة صباحاً . وفي الشتاء بدوُّه الساعة التاسعة مساء
ايته الساعة الخامسة صباحاً

ويجب ان يكون النوم مقروناً براحة البال من الافكار
مواجس . فاذا انحدرتِ داخل الفراش فأبعدي عن فكركِ
ما يشغله وضعي في نفسكِ انه من الواجب ان تنامي لان الله
ل النوم ضرورياً للحياة

(ت)

العمر له حقٌ في كثرة النوم وقلّته . فالاطفال اكثر الناس
ا للنوم . والشيوخ اقلهم نوماً . على ان الافراط فيه كالاقلال
فكلاهما مضرّان . والاعتدال هو النظام الواجب الاتباع
فنامي ثماني ساعات او سبع ساعات فهذا هو المعدل القانوني

والمريضة والمهزولة في حاجة الى النوم أكثر من هذا القدر قليلا لتسترجع الاولى صحتها ولتمتلئ الثانية سمنًا . واما من تشكو السمن فان اقلال النوم يفيدها فيقلل من سمنها الذي يكون في الغالب غير نافع بل يتعب ويعجز عن العمل فذات السمن اذا اكتفت بالنوم ست ساعات او اقل تجد لذلك تأثيرًا في تخفيف رهلها بفضل العقاقير التي تبتلعها . ومتى ارتاحت في امتلائها فلتعد الى اتباع النظام في نومها

(ث)

اجود غرف النوم ما اتسعت فسحةً وانطلق الهواء فيها وامتلأت بالنور نهارًا ويجب ان يبقى شباكٌ من شبابيك غرفة النوم مفتوحًا قليلًا طول الليل لتجديد الهواء ولو كان الزمن وقتئذٍ زمن البرد القارس

ويجب ان تفتح الشبابيك كلها سحابة النهار لتدخل اشعة الشمس الى الغرفة وتنقي هواءها جيدًا واذا كان البعوض متسلطًا على المنزل لقربه من المياه والاشجار فاغلق الشبابيك والباب قبل غروب الشمس بقليل احتراصًا من البعوض

(ج)

كل الناس جنود لدولة الحياة . والجندي يجب ان

يعيش عيشة الشظف ليتمكن من اتمام واجباته في كل حين فيتساوى عنده الحر والبرد ولا يرده شيء عن القيام بخدمته بنصاحة ونشاط

وبما ان المستقبل مخبوء سره في علم الله ومن هو اليوم في ثروة من الممكن ان يتجرد منها غداً فتعود التقشف ادعى الى راحة البال وحسن المعيشة على اختلاف الحال في الفقر والغنى فمن الضروري ان تكون الفتاة قادرة على احتمال مشقات الحياة وان كانت الانثى اضعف جسداً من الذكر وطبيعتها تطلب الرفاه فان احساساتها الشديدة الشعور تجعلها اكثر احتمالاً للشقاء في سبيل الراحة العائلية

فلتتأهب الفتاة لكل عوارض الحياة تعباً وشقاء يحسن بها ان تتعود من الصغر ان تنام على فرش غير وثيرة وبقدر ما ترى الاكتفاء بالخفيف من الاغطية حافظاً صحتها تكون محسنة الى نفسها فان الرقود على فراش من ريش النعام المألوف عند ذوي الغنى يجعل الجسم غير قادر على احتمال الطوارئ

(ح)

تعودي منذ الصغر ان تنامي في فراش منفرد واذا أمكنت حالة ابيك ان تكوني في غرفة على حدة فذلك افضل

فالنوم في فراش منفرد يسهل للجسد التمدد بملء الحرية فهو ادعى الى الاحتفاظ بالصحة والى نمو القامة وهما من الاهمية باعظم مكان . والتعود على النوم في غرفة منفردة منذ الصغر ينمي في الصدر روح الشجاعة فلا تشعر النفس بالخوف وذلك يعد من رجاحة العقل وجودة الادراك

(خ)

اجعلي وسادة الرأس غير عالية ليسهل على الدم التوارد الى الرأس فيكون نومك اهنأ واطول

وتمددي في الفراش صيفاً وشتاء غير ملتفة حيطة من البرد فان التمدد يدعو الى نمو القامة وهو من افضل شروط الجمال

ونامي على الجانب الايمن دون سواه فان النوم على الجانب الايسر يضغط على القلب فيزعجه بعض الشيء . والنوم على الظهر له تاثيران الاول انه يزيد حرارة الكليتين فيكثر افرازهما فتضطرين الى القيام ليلاً لالقاء الماء وبذلك تحرمين نفسك لذة الاغفاء . والثاني انه يسهل صعود بخار الجسد الى الرأس فيولد الاحلام المزعجة واما النوم على الوجه فيضيق معه التنفس

(د)

اذا كان فصل الصيف طال النهار فيشعر الجسد بحاجة الى

النوم في خلاله ويقال لذلك النوم قيلولة . فاذا كنتِ تنامين في النهار فليكن قبل تناول طعام الظهيرة بساعة فان النوم والمعدةُ فارغة هو النوم المفيد

واذا كنتِ تلميذة لايمكنك النوم قبل الظهَيرة فلا تنامي قبل مرور نصف ساعة على تناولك الطعام الذي يجب ان يكون خفيفاً . واجعلي مدة النوم في النهـار قصيرةً لاتنيف على نصف ساعة

(ذ)

والوصية الاخيرة التي يجب ان تجري بموجبها ملء حياتكِ هي هذه :

ان السهر شرُّ السموم التي تُضعِف البنية وتنزع الحسن فتكسو الجسم كلهُ صفرة قبيحة . وما من انثى تستطيع ان تحفظ جمال منظرها الطبيعي الاّ بالنوم باكرًا وبأن يكون زمن نومها كافيًا لراحة جسدها

١٣

المداواة

اذا كانت في البيت آلة كمطحنة البنّ مثلاً ووقع الخلل فيهـا فلم تعـد صالحة للاستعمال افليس من الواجب ان تصلح اولاً ليستفاد منها

وان اهملنا اصلاحها واحيينا ان نجري العمل بها وهي متخربة افلا يكون ذلك باعثًا لزيادة الخلل . بل أليس مجرّد الاهمال سببًا لحدوث الصدإ الذي يزيد الخلل

فالجسد هو كالآلة المنظمة والمرض يعرض عليه كالخلل فللقيام بالاعمال الواجبة تقتضي المداواة التي تصلح ما فسد • واهمال المداواة مع اضطرار كل شخص الى القيام باعمال الحياة يجعل المرض أقوى وأضرّ ويكثر أسباب الاعتلال

فلا غنى عن قبول المعالجة وإكراه النفس على تجرُّع الدواء وان كان مرًّا والانقياد لمشورة الطبيب من حيث استعمال الطعام والشراب والجري على احكام الاحتفاظ بالصحة ليزول الداء الذي يكون في اول امره بسيطًا فان أُهمل أمرُه قوي فزادت آلامهُ وطرح في فراش الانزعاج وأنهك القوى الجسدية والعقلية ايضًا وأوجب استعمال أدوية أكثر مرارة

فالتأخر بالمداواة هو من باب اذية النفس عن سوء الارادة وهي من الخطايا الكبيرة الممقوتة من الله جدًّا فلا يجوز لفتاة مسيحية أن ترتكبها فكوني على حذر منها وأنيري عقلك بمعرفة الواجب عليك فانّ الجاهلة عدوّة نفسها

فقبيح بالفتاة جدًّا ان تمتنع عن شرب الادوية المرّة المذاق

او الكريهة الطعم وتتذمر من الطبيب الذي وصفها لها فان الطبيب يريد كل خير لها ولو كان في امكانه الاستعاضة عن تلك الادوية المرة بأدوية لذيذة الطعم لفعل

واحذري أن تحتالي على أمك فتوهميها أنك شربت الدواء وأنت لم تشربيه فاذا عرف ذلك عنك يتضح لوالدتك وللطبيب سوء تصرفك وربما اضطر الطبيب ان يزيد كمية الدواء او أن يصف لك دواء اكره فأنت بتركك الدواء تجلبين لنفسك علاوة عن الآلام الشديدة تجرع امر الادوية الكريهة

وفضل المتعلمة بالحقيقة على من هي جاهلة يظهر من حسن الطاعة لمشورة الطبيب ومن القبول بتجرع الدواء بملء الرضى ومن اتباع قوانين الاحتياط على الصحة من النكسة لنيل البرء الحقيقي والا فان العلم المقرون بالمعصية هو علم كاذب لا يفيد شيئا ويدل على رداءة الاخلاق

١٤

التمريض

ان الله خلق الفتاة لتكون ربة البيت وجعل البيت محل راحة العليل ومداواته . فمن الواجب على الفتاة ان تتعلم منذ الصغر العناية بحسن معاملة المريض ليسرع شفاؤه وتزول الآمه

وهذه المعاملة النافعة تسمى التمريض

فلاحظي بكل اهتمام كيف تهيء والدتك الأدوية لك او لاي مريض كان في بيت ابيك وكيف تمدُّ الما كل اللطيفة لتغذيته وكيف تخدمه ليمتلك راحته وتعود اليه صحته فان هذه الشؤون يجب عليك ان تجريها في مستقبل الايام

ولكي تكوني فتاة ذات شعور وفطنة واقتدار على تدبير المنزل بكل مهارة عليك ان لا تهملي استماع فائدة ما عن حسن معاملة المريض . بل اجتهدي أن تقتبسي كل فائدة من هذا القبيل وتحرصي على حفظها والعمل بها حين الاقتضاء

فطالعي المجلات والجرائد الصحية برغبة ودوّني في دفتر خصوصي كل ما يعرض على نظرك من خواص الاطعمة والبقول والفواكه وهلم جرًّا

واقرإي ما كُتِب عن حفظ الصحة على طريقة سهلة التناول كثيرة الفائدة ككتاب مغني اللبيب في غياب الطبيب وكتاب كفايــة العوام وكتاب السوار المحلى فان هذه الكتب أُلفت للفتاة وللشاب حتى يستفيدا منها بسهولة

واعلمي ان الفتاة المحسنة التمريض تصير وهي في بيت ابيها اشبه بالملاك لأنها تلطِّف بتدبيرها الحسن آلام إخوتها وتنال

بعملها بركة فائقة من الله اجابة لطلبات والديها من صميمي قلبيهما فينير الله سبيل حياتها ويهبها مستقبلًا سعيدًا فاعرفي مقدار هذه النعمة الجليلة

فضلًا عن أن في الاطلاع على خواص المقاقير والفواكه والاعشاب لذة عقلية واكبر باعث للحصول على الاكرام فالفوائد المتوفرة من مطالعة هذه الابحاث عديدة وكلها ثمينة

وهذا مثال لك في تدوين الفوائد الطبية المنزلية لتصنعي مذكرة على نمطها تلتجئين اليها عند الحاجة وتواصلين ضم المقتبسات اليها

فائدة لازالة الكلف من الجوخ والصوف = اذا تبقع الثوب بالوحول او بمادة ما دهنية او زيتية فافركي الكلفة بماء الشاي بعد فتوره قليلا فتزول الكلفة

فائدة في مداواة الأرق = ضعي بصلة كبيرة في قدر من الخزف وغطيها بالسكر وضعيها في فرن اربع او خمس ساعات واعصريها فيخرج منها شراب اذا أخذ منه ملعقة عند القلق ليلاً يزول الارق وتعود الراحة الى العينين بالرقاد

فائدة لليمون الحامض = افركي لثة اسنانك بقطعة من الليمون الحامض فيمتنع تكوُّن الطرطير على الاسنان ويزيل الفرك ما كان متكونًا منه ·

واغسلي بعصير الليمون يديك يوميًا حينما يعروها قشب او تشقُّق

ونشفيهما جيداً فيزول ما عراهما

فائدة للّبن = اذا آذت الشمس وجهك فضعي عليه لبخاً من اللّبن فانها تزيل سواد الشمس وتعيد الى الوجه نقاوته الاولى

فائدة لازالة بثور الوجه = التغسيل يومياً بماء الكولونيا

لتقوية الشعر = خذي قليلاً من خشب الكينا واغسليه جيداً وتسرحي به

لتنظيف الشعر في الشتاء = ذرّي نشاء الرز على شعر راسك وافركيه جيداً ثم سرّحيه بمشط ناعم فيخرج القذر منهُ دون ان تتعرضي لرطوبة المياه والبرد

للجرح = اذا جرح اصبعك فاحذري ان تضعي على محل الجرح نسيج العنكبوت او رماداً فان كلاً منهما ملآن بالميكروبات فالافضل غسل الجرح بماء مغلي

الحرق = يستعمل مرهم الكلس لتسكين آلامه وهو مهيأ في الصيدليات

استئصال البق = البق ويعرف بالفسافس وعند بعض سكان سورية بالفسفوس حشرة خبيثة من شر المؤرقات المؤلمة ويستأصل بان تفرك مفاصل السرير (التخت) بمزيج جزءين متساويين من زيت التربنتينا وزيت الكيروسين وان تصب شيئاً من هذا المزيج في مخابئ البق في الغرفة او ان تملأها بفتات الصابون الصلب

قطع بنات وردان المعروفة بالصراصير = بنت وردان دويبة نحو الخنفساء حمراء اللون تكثر في الحمامات والكنف والمطابخ وخزائن الطعام فتفسد كثيراً وتقزز النفس · واحسن المكتشفات المستأصلة لها البورق فان هذه الحشرات تكرهه شديداً فلا تدنو من مكان يوجد فيه · واذا كانت فيه هجرته ولم ترجع اليه وهو يفضل على غيره من مستأصلات وردان بان لا

ضرر منه للبنية البشرية وسائر تلك المتأصلات سموم قاتلة فاجترأنا به عن غيره

ومن خواص البورق انك اذا ذريت مسحوقه على مخابىء بنات وردان خرجت منها فيمكنك حينئذ ان تقتلها وهي تخرج منها والتي تنجو منك لا ترجع الى تلك المخابىء ما دام للبورق من اثر

ضرر الشعر المستعار = كثيراً ما تنتقل جراثيم العلل بواسطة الشعر الذي يُرسل من مكان الى آخر فان شعر الصينيين الذين يموتون بالطاعون او بالسل يُرسل الى المانيا وانكلترا ويُباع فينتقل الى من تتخذه العدوى والعاقبة وخيمة : عن العدد الاول للسنة الحادية والعشرين من مجلة الطبيب

البيض = ان تقوية الجسم وتشديد الاعصاب وزيادة الدم في الجسم تقوم بالبيض الجيد لما فيه من المواد المغذية وافضل وجه لتناوله ان يكون مسلوقاً سلقاً كاملاً او نصف سلق (برشت)

١٥

الرياضة

كل آلة أُهملت يعلوها الغبار او تؤثر عليها الرطوبة فتصدّي ولا تعود صالحة للعمل الذي صُنعت له . والجسد آلة كبيرة ان اهملناه يعروه السقام الذي هو شرٌّ من الصدا فيتركه غير صالح للعمل

فاعتزال العمل ولزوم الراحة من ورائها الامراض العصبية ولذلك نجد بنات الراحة اللواتي لا يعملنَ عرضة للريوماتزم وامثاله

وعدم اشغال العقل بالابحاث المفيدة يضعف الادراك ويصير الانسان اشبهَ بالحيوان فالفدامة (قلة الفهم) نتيجة عدم إيقاد

سراج الفطنة وتفهُّم الحقائق واستماع نصائح الوالدين والمعلمات

فالرياضة ضرورية للعقل وللجسد معاً وهي واجبة على وجوه متعددة يستفيد بها كل عضو من اعضاء الجسم فلا يُحرَم عضو ما يكتسب بهِ النشاط . فتمشيط الشعر هو على التحقيق رياضة لهُ وبها ازالة ما يتخلله من الغبار والمواد الغريبة فلا تهملي تمشيط الشعر يومياً

وغسل الوجه بماء نظيف معتدل الحرارة وفركُهُ بالمنشفة جيداً عملان رياضيان لنزع الاقذار ولتجويد حركة الدم التي تكسبهُ إشراقاً

والعين والاذن والانف أكثر الاعضاء حاجة الى هذه الرياضة لأنها الطف الاعضاء الخارجية تأثراً فللرياضة تأثيرٌ شديد عليها اشدُّ مما هو على بقية الاعضاء الخارجية فمواصلة تنظيفها مما يلصق بها من الموادّ الخارجية امرٌ اولى بالاجراء وادعى الى سلامتها

ورياضة اليدين تتم بالعمل المحتاج الى بذل القوّة والكتابة والخياطة ليستا رياضة كافية لليدين بخلاف الجلي والكنس والغسل وترتيب وسائد المنزل والعجن ورقّ العجين فلا تتأخري عن المشاركة بهذه الاعمال رياضة ليديك

ورياضة الرجلين يجب ان تكون اطول زمنًا واشقّ عملاً من رياضة اليدين لأنهما اقوى اعصابًا واضخم فعملها يجب ان يكون أتعب والاّ كان اهمالها من العمل وبيل العاقبة ولهذا نجد العاملين وهم قعود يتأذّون

فاطلبي الرياضة في الهواء النقي واخرجي على قدميك ماشية فان المشي خير من ركوب العربة في وفرة الفائدة للجسد ولتكن خطوات قدميك معتدلة لأن ذلك ادعى الى الادب ولا بأس من المشي السريع والركض المعتدل بدون تفريط اذا تمّا في انس مع الأتراب ووحدة عن نظر الأغراب بلا اجهاد النفس

وانتشاق الهواء النقي يكسب الصحة جودةً فانه يجلب الى الصدر هواءً نقيًا جديدًا وهو الغذاء الخصوصي له ولهذا نجد السكّان في رؤوس الجبال حيث المساكن قليلة والهواء جيد يتمتعون بصحة لا يحظى بها سكان المدن بل ان السكان في اطراف المدينة اجود صحة ممن يسكنون في شوارعها المزدحمة بالمنازل والمخازن الغاصة بالعيال المملوءة طرقها بعثات المارّين

...

وللصدر والأنف والفم رياضة غير هذه لها فائدة جزيلة هي رياضة الصوت فالترنيم كل يوم بصوت معتدل ومدة غير طويلة تجعل

النغمة ذات عذوبة وتقوّي اوتار الحنجرة وتزيد الحركة الدموية في الصدر

وتمرين الصوت على الالحان المنظمة له تأثير على نشاط الجسد والروح معاً ولذلك يوصينا الرسول بولس بتقديم الترانيم قائلاً: «لتحل كلمة المسيح فيكم بكثرة معلمين وناصحين بعضكم لبعض بكل حكمة وبمزامير وتسابيح واغاني روحية مرنمين في قلوبكم بالنعمة لله» (كو ٣: ١٦) ويعلمنا الرسول يعقوب متى يجب ان يكون الترنيم بقوله «هل فيكم مكروب فليصلِّ او مسرور فليرتل» (يع ٥: ١٣) ويفهمنا النبي داود الفائق العذوبة بصوته الرخيم عن اهمية الترتيل وكرامته لدى الله بقوله مخاطباً الرب القدّوس «لك اذبح ذبيحة حمد» (مز ١١٦: ١٧) وقوله «اللهمّ عليَّ نذورك اوفي ذبائح شكر لك» (مز ٥٦: ١٢) وقد اثبت العهد الجديد ذلك بلسان الرسول بولس القائل «فلنقرّب كل حين ذبيحة التسبيح اي ثمرة شفاه معترفة باسمه» (عب ١٣: ١٥)

وبما ان الانثى قد منع الله عنها خدمة الكهنوت واعطاها بنوع خاص بنعومة بنيتها حلاوة الصوت فمن افضل الاشياء التي تتقرب بها الى الله ان تقدم ذبيحة التسبيح اي الترنيم الخشوعيّ بمحامد الله فان تقديم الذبيحة شأن الكاهن عبد الله المنقطع الى خدمته فلا

كهنوت للانثى الا بالترنيم فمن الخطإ الكبير ان لا تُحسِن استخدام هذه الموهبة . وقد نظمت وطبعت كتابي نغمات الملائكة ليكون لها خير باعث على هذه الخدمة

...

واما الرياضة الروحية التي تهمّ الفتاة اكثر من رياضة الجسد فهي العناية بثمر الروح الشهي كما فصَّله الروح القدس بفم الرسول بولس القائل « واما ثمر الروح فهو محبة فرح سلام طول اناة لطف صلاح ايمان وداعة تعفف »(غل٥: ٢٢) وسيكون الكلام وافيًا عليه في فصل البنت وحياة الروح فتوجّه فكرك اليهِ من هذا المكان مزيد اهتمام به

١٦

نقاية المعدة

سلامة الجسد من العلل تتوقف على انتقاء الوان الطعام وحسن انضاجها اولاً وعلى القناعة بتناول كفاية الجسد منها ثانيًا وعلى عدم تناول المختلفات تأثيرًا منها ثالثًا وعلى اطّراح النفاية بعد استخراج الغذاء منها رابعًا

وامساك البطن وانطلاقه اكثر من الاعتدال أمران متناقضان من حيث العمل متفقان من حيث النتيجة التي هي انهاك قوى

الجسد وتقصير حبل الحياة فهما كالعمل الجسدي قلته عن تنشيط الجسد وكثرته حتى ترتخي الاعصاب كلالاً مستويان في اجتلاب النتيجة الوخيمة المنتهية بالموت

والامساك يأتي عن تناول الطعام غير ناضج وعن اختيار الراحة الجسدية اكثر من الواجب وعن الاكثار من تناول الفواكه القابضة كالسفرجل وحب الآس وعن تأخير قضاء الحاجة في حين الشعور بها . وعن شوون اخرى مختصة بالابحاث الطبية

فللمداواة من ذلك يقتضي اولاً الامتناع عن الاسباب التي أتت بالعلة وثانيًا تناول الادوية الطبية بحسب مشورة الطبيب . واعلمي ان الادوية مهما كانت فعالة لا تحفظ الصحة دائمًا ان كانت أسباب العلل تتجدد فان العلة تدوم ما دام مسببها

فلا تتناولي طبيخًا غير ناضج لانه يهبط الى المعدة كأنه حجارة لان المعدة لا تتمكن من هضمه بسهولة في وقته القانوني . والراحة الجسدية تجعل خمولاً في اعضاء الجسد الداخلية والخارجية معًا فلا تقوم بوظائفها جيدًا ولهذا لا تطرح النفاية كما ينبغي . والقوابض سواء كانت فواكه او مربيات تعمل في المعدة العمل الموضوع لها خاصة وهو يُنافي اخراج النفاية فلا لوم عليها وانما

اللوم على سوء استعمال الانسان خاصتها . فأجتنبيها ولا تستعمليها الاّ في مواضعها

وللامساك ادوية كثيرة كلها تنفع من جهة وتضرُّ من جهة اخرى فحقن المستقيم مثلاً يُخرج النفاية ولكنه يورث الاعضاء المفرزة خمولاً لاعتمادها على القوة الخارجية في اتمام واجبها . وهذا الشأن ينافي سلامة البنية الموجبة أن تستقلّ القوى الداخلية باتمام واجباتهـــا .

على انه يوجد طريقة اذا استُعملت بأناة ومداومة نجحت أتم نجاح وهي هذه : اجعلي لنفسك ميعاداً تذهبين بـهِ الي الخارج وأَقيمي هنالك مدةً مهما طالت فلتطُل ولا تدعي مكانك حتى تطرحي النفاية

وفي تلك المدة زاولي الدلك برفق على اعضاء البطن السفلى اتقوى الدورة الدموية . واحذري أن تضغطي ضغطاً عنيفاً لان ذاك يضرُّ بالامعاء

واما انطلاق البطن فعلى انواع عديدة كلها رديء ومتعدد الاسباب فنذكر منها ما يأتي :

اولاً : تناول كميات كبيرة من الفواكه الملّينة المعدة كالخوخ والتـين

ثانياً : تعريض الجسد اثناء النوم للهواء البارد بتكشفه

ثالثاً : تجرع كمية كبيرة من دواء مسهل

رابعاً : تناول طعام غليظ على اثر انحراف المزاج وفتور نشاط الاعضاء العاملة الهضم

وتجنب كل هذه الاسباب متيسر لمن انار عقله حسن التأدب وعرف أن المآكل أعدّت لتخدم الحياة وليست الحياة لخدمة البطن وقد عاب الرسول بولس اولئك المتنعمين المنهمكين في إعداد العمر للتلذذ بالاطعمة المتلونة وقال عنهم في رسالته الى فيلبي ان الهتهم بطونهم (في ٣ : ١٩)

وانجع الادوية في مداواة انطلاق البطن المؤذي هو الاقتصار من الطعام على الحليب واللبن ومرقة اللحم والاخلاد الى السكينة والراحة . فان الجري على هذا التدبير يجعل الدواء الطبي سريع الاتيان بالنتيجة المطلوبة

• • • •

والامساك يتدرج في الشدة والتأثير السيء رويداً رويداً وهو ككل داء بطيء الحركة يأمن الجاهل شرّه حتى يستفحل فيذيق امرّ الآلام ويحدث اختلالاً متعدد الاذى كآلام الرأس وغيرها من الامراض المزعجة . فبادري الى ازالة الامساك قبل استفحال أمره

ومن الامور المستحبة ان يجري تناول دواء مسهل لطيف لتنظيف المعدة مرتين او ثلاث مرات كل سنة

واذا كان الخروج مرتين او مرة واحدة في النهار كان منتظماً واما ان زاد على ذلك فهو ليس بحسن . والحذر كلُّ الحذر من انطلاق البطن في زمن انتشار مرض وبائي كالهواء الاصفر فانه أول أعراض الداء ومعالجته في البداءة متيسرة وموصولة بالرجاء اما ان استفحل الداء فالامل بالنجاة ضعيف فأعرف ذلك كله

١٧

الجمال

الجمال هبة من الله تعالى جعلها مدرجة للكرامة وسبيلاً للتجلّة واقام لها في القلوب منزلة ذات شأن فاذا حرصت عليها الفتاة الحرص الحقيقي كان عملها في موضعه

والجمال قسمان جمالٌ جسديٌّ وجمالٌ روحيٌّ وليس اولهما ان خلا من الثاني بشيء يُنظَر اليه بعين الاهتمام والاكرام لانه كجمال جلد الافعى الذي به من زهو الالوان ما يمتاز به عن كثير من جلود الحيوانات ولكنه حسن لا يرضى به عقل راشد ولا ترتاح اليه نفس صالحة وعن هذا البهاء يقول الحكيم سليمان الملك « الحسنُ غشٌ والجمال باطل » (ام ٣١ : ٣٠) ويقول الشاعر

ليس الجمال بأثواب تزينهُ ان الجمال جمالُ العلم والادبِ

واما الثاني وهو جمال الروح فانه ذو تأثير على النفس بالسيرة المملوءة رصانة وحشمة والمتزينة بالتقوى واعمال الصلاح والامتثال لمشيئة الله والائتمار بالادب المسيحي وحفظ اللسان من التفوه بالقول المعيب وتنزيه النفس عن العروج الى مواطن الملاهي والسقوط في حمأة الالعاب الضارة وصرف القوى العاقلة الى الاهتمام بما فيه الخير فان العمر أعطي نعمة للعمل في ما به مرضاة الله تعالى . فهذا الجمال الروحي وان خلا من جمال الجسد يظل مؤثرًا وبه تُكرَم كلُّ فتاة فاطلبيه بلا انقطاع

وجمال الجسد ويدعى الجمال الخارجيَّ اما حقيقي واما كاذب والاول يخدم خدمة تطول زمناً بالنسبة الى الثاني والاحتفاظ عليه بالوسائل المشروعة موضوع في محله . والثاني اي الجمال الكاذب يأتي بالاوجاع والآلام ويستورد الشقاء والسقام . زمنهُ قصير وعاره كبير وكل نفس أبيَّة نقية تنفر منه وترى ان شرف النفس يقضي بالابتعاد عنه . ولا ترضى به الا من اعمى الجهل عينيها وقادها الغرور بيديها حتى تقع في مهاوي الهلكة وتُغضب الله الذي لا يرضى عن المظاهر الكاذبة . وسنوضح لكِ كلاً من هذين لتعرفي الحسن وتحرصي عليهِ وتدركي ما يسوء وتجتنبيه

الجمال الجسدي الحقيقي هو حفظ الاعضاء في سلامتها الطبيعية خالية من الإعتلال وقوامهُ ايفاء كل عضو واجبهُ وازالة كل ما يؤثر عليه تأثيراً سيئاً ودفع كل ما يخشى طروؤه عليه

كل عضو له عمل فاذا قام به اكتسب صحة وان اهمله عراه سقام والجمال اليف الصحة ومُقاطع السقام. وها أناذا اوضح لك ما يزيد الصحة بهاء ويكسب النفس ابتهاجاً فطالعي هذه الاقوال المختصرة مراراً لاكتناز فوائدها في الواح الصدر

الشعر

الشعر اكليل لراس المراة اعدهُ الله لها فهو خير من تيجان الالماس وانفس من ضفائر الذهب. وجماله الحقيقي بان يكون نامياً غزيراً سبطاً يتحدر على كتفيها كأنه حرير ناعم

ونموء وبهاء منظره قائمان بالامور الآتية

اولاً: ان يُسرَّح يومياً مرتين صباحاً ومساء بمشط غير خشن الاسنان ولا مكسورها وبماء غير بارد ولا ساخن خال من الروائح العطرية وان يُرسَل على الكتفين غير مجدول او على قفار الظهر مجدولاً

ثانياً: ان يكون الرأس سليماً من الآلام العصبية الناتجة عن سوء حالة المعدة او عن التهيج بعوامل الغيظ الرديء او عن

اطالة السهرات في الملاهي او من صداع رائحة عطرية شديدة فالرأس منبت الشعر وكل ضعف يصيب الرأس يصيب الشعر ايضاً ويؤثر عليه

ومن المقرر ان الجمال الروحي باقتناء الأخلاق الرضية والعيشة المنظمة يجعل الرأس مرتاحاً ومتى ارتاح الرأس انتعش الشعر فزاد جماله

اما جمالُ الشعر الكاذبُ فهو كيُّه بالحديد حتى يتجعد ورفعه على قمة الرأس حتى يكون طاقاً محيطاً بطاق فيتعذر على القوة الحيوية الكامنة فيه الامتداد الى اطرافه وتتقاص جذوره فيسقط ويزول بهاؤه الاصلي

وما يوضع عليه من الروائح العطرية القوية والكاوية يحلل نسيجه فلذلك يكون الشعر المُتعَب بالكي والمقص والروائح العطرية قصيراً باهت اللون سريع السقوط

الرأس

الرأس شأنه اكبر من يُعرَّف وبه ضُرِب المثل في الكرامة فيقال الملك رأس الامة والابوان رأس البيت

وسلامته من العلل ترد اولاً عن الجري على النظام الصحي في المأكل والمشرب والمرقد وقد سبق لنا الكلام عنها في

اما كنها وثانياً عن الاحتفاظ من عوامل البرد القارس والقيظ المحرق فلا يحسن أن يكون في احدى هاتين الحالتين مكشوفاً

ومما يجمله ضميفاً حشو الشعر الحي بشعر عارية يولد حرارة تورث الرأس الماً وتضعف الشعر الحقيقي لان ما يضعف الاصل يضعف الفرع ضرورة وهكذا يقال عن التلفُّع بجرام ثقيل ولا سيما في غير آونة البرد فان لحرارته التأثير السيء على الرأس والشعر معاً

واقوى الامراض العارضة على الرأس هو الاضطراب العقلي بشواغل الحياة والتأثر القوي بفرح عظيم او حزن شديد او اهتمام فائق على طاقة الجسد فيأتي بموت مفاجيء او بما هو شرٌّ منه

ومَن كانت رضية الأخلاق لا يؤثّر عليها فرح ولا حزن تأثيراً سيئاً ولا يدركها سخط ولا اهتمامَ لها فوق طاقتها فهي بمأمن من هذه العوارض

الأُذنان

لهما الملاقة المتصلة باعصاب الصداغ الذي يوثر عليه الصداع فيحدث عنه الطنين فيهما · وشدة الحرارة تحوّل التأثير من الصداغ اليهما كما ان البرد القارس له هذا التأثير عينه وشرٌّ من ذلك وقع الاصوات العالية ولذلك تكون اللعبة التي يجريها بعض

الجاهلين والجاهلات رفعاً للصوت بقربه من الاذن من المضارّ الكبيرة

والشمع المتراكم في الاذن من الواجب اخراجه لئلا يحدث حرارةً او التهاباً في مكانه . واخراجهُ يجب ان يكون بلطفٍ وذلك بحقن الاذن بماء فاتر بحقنة غير شديدة دفع الماء . واما اخراجهُ بأداةٍ حديدية فمؤذٍ لان هذه الاداة كثيراً ما تمزق غشاء الأُذن فيحدث ثقل السمع او انها تهيج الغشاء فيحدث به الالتهاب

وللأُذن التأثير على القلب فالكلمة اللطيفة تعيد نشاطاً ذاهباً وتزيل كلالاً حالاً . والكلمة الخشنة تُذيب قلباً وتضيع رشاداً فاحذري ان تقولي كلمة رديئة

وللسهر تأثير على السمع نظير تأثيره على بقية الحواس فهو يضعف قوّته و يولد الاضطراب فيه بالطنين كما ان الاهتمام العقلي يصرف قوة السمع الى الاعضاء الداخلية الحساسة ولذلك حيثما تكون الفتاة في ذهول بافتكار عقلي تنادَى فلا تسمع نداء وما بها صممٌ فيجب ان لا تستغرقي كثيراً في الافكار فان جمال الاذنين في سلامتهما من الملل وحفظ سمعهما سالماً من كل طارىء

العينان

هما سراجا الوجه النيران وجوهرتا الصحة الثمينتان واحبّ وأوجه ما في الاعضاء الخارجية ولذلك تنادي الأم ولدها بصوت المحبة والرضى قائلةً «يا عيني» ويسمى الوجيه «عين قومه» وباحكام تركيبهما ونقاوة جمالهما تُضرب الامثال فجاء في سفر نشيد الانشاد «انت جميلة عيناكِ حمامتان» (١٠:١٥)

وجمال العينين بنقاوة منظرهما وقوة نورهما . وحفظُ جمالهما يقضي بأن تمتنع النفس عن المشروبات الكحولية لانهما تؤثر عليهما قال الحكيم والملك «لمن ازهرار العين» واجاب «للذين يدمنون الخمر» (ام ٢٣ : ٣٠) وعيشة الخلاعة والسهر تضعف النظر وتغضِّن ما حول العينين وتذبلُ نقاوة الحدقتين . والتغذيةُ الغير الجيدة وفقرُ الدم يؤثران على العينين ضعفاً . والبرد القارس والحر الشديد وخيما العاقبة على المقلتين . وامراض الانف تتصل بهما والمساحيق المذرورة على الوجه تضرُّ بهما والبلاء كل البلاء في الغيظ الذي يعمي البصر

ويجب اراحة العينين بعد تناول الطعام . وعدم القراءة على نور شديد كالقراءة في الشمس . وعدم القراءة على نور ضعيف في الظلام او في المساء حينما يقل النور

ويجب ايضاً اراحة الحدقتين من مواصلة التحديق في الشيء الدقيق واجتناب الالمام بالاماكن المنتشرة الغبار . ووقايتهما من ان تنالهما صدمة او لطمة

ولا تفركي عينيك فركاً عنيفاً ولا سيما اذا كانت يدك غير نظيفة لئلا يحدث من ذلك التهابهما الذي كثيراً ما يكون سبباً لتشويههما

ولا شيء يقوي العينين كالنظر الى مركز بعيد والسير في الهواء النقي . وغسل الوجه ولا سيما العينين جيداً تكراراً والاحتفاظ من الغبار والتمتع بسلامة الجسد كله . واذا غُسلت المقلتان قبل النوم بماء فاترٍ كان ذلك مفيداً لها

الانف

يُضرَب به المثل بانه مركز العزّة فيقال عن الذليل انه مرغم الانف اي ساقط الشان مُهمَل الكرامة ويقال عن الجليل انه أنف قومه قال الشاعر

قومٌ همُ الانف والاذناب غيرهمُ
ومن يساوي بأنف الناقة الذنبا

ويقال في الدعاء على قوم بالذلة « رمى الله في تلك الانوف الخوانع » اي شوّه جمالهم وازل منارتهم . ومن الانف جاءت

الأَنفة لارتفاع النفس عن الدنايا

وهو آلة التنفس ومركز آلة الشم وكثيراً ما يصاب بالزكام فان لم يتدارك امره امتدَّ الى الصدر واحدث سعالاً مزعجاً

وجمال الانف باتمامه وظيفته اعني التنفس في كل حين فاحذري من اخذ النفَس من الفم لان الهواء الذي نستنشقه بواسطة الانف او الفم هو واحدٌ لكن الانف ينقّيه من المكروب الضارّ بواسطة مكروب نافع مستقرّ فيه والفم لاينقيه لخلوه من مكروب التنقية . ثم ان اهمال العضو عمله القانوني يضعفه كما يضعفه القيام بعمل ليس له والنتيجة ان اخذ النفَس بواسطة الفم يضعف ادوات الانف والفم معاً

والرائحة الذكية تنعش النفس اذا كانت معتدلة وتنشط الجسد كله بواسطة الانف فلذلك يعتنى بالازهار الطيبة الارُج كالورد والبنفسج والسوسان والنرجس والقرنفل .

الوجنتان

هما الدالتان على صحة الجسد ومكان ظهور الحياء والخجل وبحسنها ضُرِبَ المثل فيقال ابهى من وجنة حسناء وأنعم من خد هيفاء قال الشاعر

يزداد توريد خدّيها اذا نظرت كما يزاد نبات الارض بالمطرِ
فالورد وجنتها والمسك منطقها وحسن طلعتها ابهى من القمرِ

وعن الانزعاج العقلي يتوارد الدم اليهما كثيراً . وبالسهر يذبل نورهما فيصفرّان. وتناول الحوامض يفقدهما فيشحبان ووضع المواد الكيماوية عليهما يحرق بشرتهما الناعمة فتسودان

وقد يحدث في الرئة داء يظهر دليله على الوجنتين بحمرة شديدة فهو احمرار على غير جمال فلا يروق للعين ولذلك ما كل لون حمرة بجميل

وتأثير اللطم عليهما رديء فلا تلطمي اختك او اخاك او رفيقتك لانه عملٌ رديء. والفتاة المسيحية تأنف من ان تكون ذات رداءة

واجتنبي ما يهيج النفس فانه يجعّد الوجه فيمسي قبيحاً . وامتنعي عن كل مسحوق يذر على الوجنتين فانه يسرع في افناء بشرتهما ولا يرضى بذلك العمل الا الجاهلات اللواتي لا يعرفن الواجب القانوني لسعادة الحياة واضاءة المستقبل

واما حفظ جمال البشرة فهو بحفظ صحة الجسد كله سليماً وبغسل الوجه بماء معتدل الحرارة وفركه بمنشفة خشنة فركاً معتدلاً وبوقايته من كل خدش وبعدم تعرضه لحرارة الشمس التي تكسوه طبقة من السواد وعنها ينتشر النمش فيه

ومن الحسن ان تضعي على الخدّ عند النوم خرقةً مبلولةً بماء

فاتر فان لها تأثيراً مفيداً يحفظ الوجنات من التغضّن (التجعد)

ولا تنشفي وجهك بمنشفة يستعملها غيرك اذا كان ممن أُصيب بمرض جلدي . فبالوقاية تحفظين جمال الوجه نقياً من الشوائب . واذا كانت المنشفة تحمل العدوى فكم بالأولى عدم جواز غسلك وجهك بماء غسل سواك وجهه بهِ فانتبهي لذلك

الفم

الفم مخرج الكلام ومدخل الطعام فهو بمكان يجب ان يُنظر النظر الدقيق به . ويتألف من الشفتين والنيرة ذات الاسنان والفكّين واللسان واللوزتين فنتكلم عن اجزائه

(١) الشفتان : جمالهما بأن يكون لونهما غير باهت وان لا يعرو بشرتهما تشقُّق ويقال لشقّ العليا علَم ولشق السفلى فلَح . ويحدث التشقق في الغالب من إهمال العناية بالنظافة ومن حرارة الجوف التي تولد فيها بثراً ذات آلام ومن وضع انواع مساحيق كاوية فاجتنبي ذلك كلّهُ

واشدُّ العيوب أن يوضع على الشفتين موادُّ قابضةٌ يُقصد بها اجتذاب طرفي الشفتين ليظهر باب الفم صغيراً فإن هذا الاجتذاب ينتج عنهُ تأثير يعاكسهُ فيكبر العيب وتحدث الآلام الشديدة

(٢) النيرة : تؤثرعليها البرودة والحرارة من المشرب والمأكل وحرارة الجوف ايضاً و ينتقل اليها الألم الذي يعرو الاسنان التي يجب الانتباه عند تنظيفها من لمسها بشدة تهيجهـا فاذا تهيّجت توارد الدم اليها وهاجم مواضع الضعف منها فاوردها موارد التلف

(٣) الاسنان : يجب ان يُنتبه لمنع تعرُّض الفم بعد مناولة الطعام الساخن لمجرى الهواء البارد وبعد تناول الشراب البارد من الوقوف حيث يهب سعير النار .

وجمال الاسنان ان تظل نقيّة البياض من الطرطير الذي يعلوها فيجب ان تنظف كل سنة مرتين على طبيب اسنان قانوني وبواسطة مساحيق مؤلفة من موادّ نقية يبيعها طبيب الاسنان نفسه واما ما يبيعه العطارون فغير صحيح التركيب وربما اضر ضرراً كبيراً . وكوني حكيمة في فرك الاسنان حتى لا يصيب النيرة منه اذىً

واعلمي ان المساحيق التي توضع على الوجنتين فسمهما ينتقل سمُّها الى اصول الاسنان فيعلوها سوادٌ قبيح لا يزول وهـذا السواد يشهد على الفتاة شهادة صادقة انها قبيحة الهيئة فاسدة الذوق ضعيفة الادراك

واحسني مضغ الطعام على الجانبين كليهما لحفظ جمال الوجه

عموما والفم خصوصاً فان الجانب الذي يهمل المضغ بـه تضعف اسنانهُ وتقوى اسنان مقـابله وذو الضعف يصغر فيعوج الفم بالضرورة ويتشوَّه تركيب الوجه كله وهذا العيب يظهر على مقدار الكثرة والقلة في سوء الاستعمال . والنـاظر المدقق يجد ان الطبيعة نفسها تُقاصّ من لا يراعي قانونها بانتباه فاجتني عيباً لا طبٌ يزيله

(٤) الفكّان : يؤثر عليهما ما يؤثر على النيرة والعناية بها عناية بهما ايضاً

(٥) اللسان : لحرارة الجوف وقذارته تأثير عليـه ولذلك ينظر الطبيب فيه نظرًا دقيقاً ليدرك مقدار تأثير المرض الباطني المستحوذ على العليل فهو مرآة المعدة

ومن المؤكد ان التغيُّظ الشديد يؤثر عليه اضطراباً حتى يتعذر عليه ايضاح الصوت من مقاطع الحلق وربما أُبكِم لخوف شديد او تهيج عظيم

وللمسكرات والانشغال العقلي ذلك التأثير عينهُ او ما يزيد . واما تناول المبرّدات بكمية كبيرة فيحدث ثقلًا به وخفاء وضوح في نبراته

(٦) اللوزتان : ان شدّة الغيظ توقد فيها حرارة ذات

اذى وكثرة الكلام تضنكهما . وحرارة الجوف قد تلفحهما فيتألمان والرشح والزكام ينتقلان اليهما بسرعة فيضيق مجرى التنفس واما الدخان فيحرقهما ويكويهما

وافضل جمال للوزتين ان يستعملا استعمالاً معتدلاً بواسطة التكلم بسكينة وصوت مسموع ويناسبهما ايضاً الترنيم بصوت معتدل نصف ساعة كل يوم

والمآكل الجافة والغير الممضوغة جيداً تجرح اللوزتين فافضل شيء يناسبهما مضغ الطعام جيداً

واهم ما يجب ذكره ان التقبيل ينقل العدوى على اهون الاسباب . فالزكام والسل والحميات والطاعون والهواء الاصفر وسواها امراض يسهل العدوى بها بالتقبيل

فلا تشربي باناء شرب بهِ مريض قبل غسله جيداً ولا تستعملي اداة كالملعقة استعملها احد قبلك لئلا يفاجئك المرض من حيث لا تعلمين

واحذري ان تضعي قلم رصاص استعملته رفيقتك في فمك فان هذه طريقة ناقلة للامراض . وشرٌ منها وضع الاقلام الملوّنة المداد في الفم فانها ذات سم ٍ قاتل

اليدان

خلق الله اليدين كلتيهما للعمل فلا يحسن بك ان تستعملي اليمنى دون اليسرى او اليسرى دون اليمنى بل يجب العمل بهما معًا واليد التي لا تستعمل تضعف حتى ان الجانب كلهُ يضعف معها فيكون عرضة للداء بسبب اهماله الحركة التي بها تقوى الحركة الدموية

على ان بعض الشؤون يجب ان تستخدم لهُ اليد اليمنى فقط كالكتابة وتناول الطعام بل ان تناول الطعام باليسرى من العيوب وتمرين اليدين معًا في الخياطة والتفصيل معًا امرٌ مستحسن. والذي استحسانهُ من هذا القبيل مقرون بجودة العمل هو ما كان كالعزف بالبيانو

وجمال اليدين قائم بجودة طاعتهما في اتقان العمل لا ببياضهما ولا بنعومتهما واليد التي لا تظهر عليها آثار العمل هي والمفقودة سواء

ويجب ان تقلَّم الاظفار بالمقص لا بالفم لان قلمها بالفم يجعل اختلالاً في هندستها يزداد كلما اعيدَ . ولقلم الاظفار مقص مخصوص هو اولى بالمشترى من البرنيطة ذات الريشة الغالية.

وربما نقل الظفر حين قلمهِ بالاسنان الى الفم داء رديئًا تحمله الاوساخ المجتمعة تحت القلامة وهذا مما يؤكد وجوب الاعتماد على المقص

دون سواه

واحذري ان تفقإي بثرة في الوجه او في العنق او في موضع آخر من جسمك بظفرك فذلك يدعو الى تشويه موضع البثرة . ولاتطيلي الظفر لئلا يتسع مكان القذى فتجتمع المكروبات القاتلة فيه . ولا تجوري في القلم لئلا يورثك ذلك الامـا ويفسد الدم فيحوله صديداً ويجلب الدوحاس والخراجات التي تتولد في العضد او تحت الابط وهي بالطبع اليمة ومضرة

ونشفي يديك عقيب غسلهما جيداً ولاسيما في الشتاء لئلا يعروهما القشب فيشوه حسنهما واياك وان يكون الغسل غير تام فانه حينئذٍ لايزيل زهمة الطعام ويدل على سوء التأدب . وزهمة اللحوم اثبت من زهمة الخضراوات كالبصـل مثلًا . وزهمة الاسماك اثبت من زهمة اللحوم فاعيدي رغاء الصابون بعد تناولك اللحوم مرتين وبعد تناول السمك ثلاث مرات

والضغط على الاصابع لاخراج الصوت منها مضعف لها فيجب الامتناع عنه وكسر الفاكهة ذات القشرة الصلبة كالجوز واللوز بالاصابع مزعج لها يجب الامتناع عن اجرائه كما يجب الامتناع عن اجرائه بالاسنان لانه يقلقل الاضراس ويسرع اتلافهـا

الصدر

ليس كلامي كطبيب لأبيّن ما للصدر من الاعمال المهمّة لحفظ الحياة بل اقتصر على بيان مواضع الاذى الشهيرة والطرق المفيدة التي يُعيب جهلها فاقول

يحسن غسل الصدر كل يوم ولا سيما في الصيف لإزالة اقذاره ولفركه فتقوى حركته الدموية . ويجب ان تنتهي عن حمل الاثقال على الكتف فوق الطاقة لان ذلك يحدث ضغطاً على الصدر يولد علة قاتلة

ولا تنحني الى امام كثيراً لان هذا الانحناء يضنك الصدر فيضعفهُ واذا نمتِ فلا تجعلي يديك مستقرّتين على صدرك بل امدديهما على استقامة لراحة الصدر من ثقلهما

البطن

كتبَ الاطباء مقالات عديدة في المشدّ واضراره فاجتنبي لبسه واجعلي البطن مرتاحاً من ضغطهِ والجسم كله خالياً من تأثيراته السيئة . واياكِ وجفاف المعدة فانهُ مبعث للعلل المهلكة كما ان انطلاقه رديء العاقبة . واذا حملتِ ثقلاً فاياكِ وان يكون على الخاصرة او على الوسط كما انه لا يجوز ان يكون على الرأس بل يجب حمله باليدين او على الكتف اليمنى واجتنبي ان يكون فوق طاقتك

الرجلان

جمال الرجلين بقوّتهما . وقوّتهما بان تكون الحركة الدموية فيهما على انتظام فيجب ان لا تلبسي الاحذية الضيّقة لانها تضغط على القدمين فتمنع الحركة الدموية عن السير بانتظام . ويجب ان تكثري من الرياضة بالمشي فانها مفيدة للجسم عموماً وللرجلين خصوصاً . فقلّتها تُضعِف الجسد وتورث امراضاً في الكليتين وتأتي بالعصبي

ولا بأس من الركض في ساحات المدارس في اوقات اللعب القانونية على أنه يجب أن يكون معتدلاً لانهُ متى تجاوز الاعتدال انقلب ضرراً لتأثيره على القلب والتنفس

فتنزَّهي كل يوم ان استطعتِ مشياً على قدميك لا ركوباً في العربة . ولا تجعلي الدوس على رؤوس الاصابع ولا على مؤخر الرجل فالامران رديئان بل دوسي بالرجل كلها وانقلي اليمنى قبل اليسرى

ومن العيب ان تقفي في الكنيسة او امام احدى السيدات فتجعلي رجلك الواحدة متقدّمةً على رفيقتها كما لا يليق ان يكون في انتصابك اعوجاجٌ بالميل الى احد الجانبين او ان تباعدي بين قدميك كثيراً فهذه الملاحظات جديرة بان تكون ذات وقعٍ مرعيٍّ منك

وايّاكِ والقفزَ من مكان عالٍ لانه يولد اضطراباً في الجسد يتجاوز القدمين الى الاعضاء الوسطى والعليا فربما أثّر في الامعاء او في الظهر . وبما أن بنية الانثى نحيفة فالعاقبة عليها شرٌّ من العاقبة على الفتى . وكوني معتدلة في القفز بالحبل فإنهُ متى طال مداه انقلب اذية

واحذري ان تجوري في قلم اظافر القدمين وان تهملي غسل قدميكِ فان انبعاث الروائح منهما من اكبر عيوب اهمال النظافة

ويجب ان تتمددي على استقامة حينما تنامين فإن استقامة بسط الرجلين يسهّل الحركة الدموية واماَّ طيُّهما فيحول دون انتظامهما وبالتالي ان طي الرجلين وقت النوم يزيدهما تعباً

والقعود على الكرسي خير من القعود على الوسادة برجلين مطويتين فلاحظي ذلك واختاري الأفضل

ملاحظات

(١) يتأكد مما تقدم ان الجمال نتيجة جودة الصحة التي تنالها كل فتاة راعت القوانين الصحية وانه لا حسن مع ضعف فاجتنبي بواعث الامراض . فلا تفتخري بكثرة امراضك . وباقرارك على نفسك بكثرة الامراض وبأن اقلَّ شيء يؤذيك تشهدين انك لستِ جميلة

إن الفتى اعزّ على والديه من الفتاة كما هو مُشاهد في كل مكان وما ذلك الا لامل الوالدين بان يكون الفتى سنداً لهما في مستقبل الحياة فيميض عليهما في كِبره ما يُنفقانه عليه في صغره والفتاة اذا كانت تجتلب الاسقام لنفسها تكثر بالطبع النفقة عليها وكثرة النفقة مدعاة الى تذمر الوالدين قليباً فتقل محبتهما لها فاجتهدي ان تكون صحتك جيدة لتكوني جميلة في الحقيقة وفي عيني والديك بنوع خصوصي

(٣) الخروج عن جادّة السكينة يقضي بانحراف الصحة وتشوهِ الجمال فلكي تحفظي صحتك وجمالك يجب ان تحافظي على جمال الاخلاق الذي يقمع غيظ النفس ويسكّن الاضطراب الروحي فكل جمال حقيقي للجسد دليل من دلائل جمال الروح والا فان المظهر الخارجي يكون اشبه بجمال التمثال من الرخام بل جمال التمثال اوفر لنصاعة بياضه فعليك ان تهتمي بجمال الروح فترجي جمال الجسد بلا عناء

(٤) جمال الحقيقة وجمال التصنع لا يجتمعان فلا يمكن ان يكون جمال حقيقي حيث تُذرّ المساحيق السامة فاحذريها

(٥) ان العناية بالصحة التي هي قوام الجمال لا يمكن استيفاء الكلام عنها بالكتابة فاسمعي نصائح والدتك عنها وتصرفي بمقتضاها

(٦) الاعتدال اوجب شيء في الاكل والنوم والشرب واللعب وما سواها من عملٍ وراحة وتنزهٍ ودرس وخياطة فلا تخرجي عن خطة الاعتدال

الفصل الثالث

البنت وتصرفها

اوجد الله البشر أسرة واحدة للحياة في أُلفةٍ مشتركين في استخراج معدَّات المعيشة فليس لفئة من الناس أن تعيش كبعض الحيوانات كل منها غني عن الآخر بل يحيا الجميع كالجسد الواحد متكافلين بالراحة للحصول على هناء المعيشة التي يُطلَب للأُمة باسرها فيعم اقاليمها ويفيض في الاقليم الواحد فيشمل مدنها وقراها وينتشر لواؤُه على المدينة جمعاء فيملأُ كل منزل فيها وهكذا يصدر من المجتمع الحافل فينتهي الى كل فرد كما ان النور ينبثق من جرم الشمس العظيم فتنتهي اشعَّته في كل مسكن ينكشف لها حتى كوخ الصياد

وكل بنت هي عضوٌ في هيكل الوجود وليست عضويتها منحصرة في بيت ابيها اي هي عضو منه بل هي ايضاً في جسم

المدرسة وفي جسم المملكة وفي جسم العالم الموجود

وكما ان العضو في الجسد له عمل يجب عليه اتمامه ويجب عليه من جهة اخرى ان لايستلب عملاً لسواه كذلك على كل فتاة ان تتمم عملها بنشاط وان لا تعتدي على الآخرين باستلاب حقوقهم والقيام بهذه الوجبات يدعى جودة التصرف

والواجب الاول على الفتاة واجب العبادة لله خالقنا القدوس الحكيم المهتم بنا الاهتمام الصالح المتواصل فبنعمته نلنا وننال كل شيء وقد اعدَّ في ملكوتهِ لمختاريه الذين اتقوه في حياة الجسد « مـا لم تره عين ولا سمعت به أُذن ولا خطر على قلب بشر » (١١ كو ٢ : ٩) والمفروض علينا لله تعلمنا اياه كتب التعليم المسيحي الارثوكسي بايضاح وتدقيق

ثم تقديم الواجب للوالدين بالجسد وبالروح وهم الكهنة اباء الشعب والمعلمون مهذبو النفس ثم الواجب للاخوة والاخوات بالجسد وبالتعليم ثم اخوتنا واخواتنا بالمسيح ثم الواجب للاخوة والاخوات بالوطن وبالتابعية اي بالانتساب الى الرعوية العثمانية ثم الواجب لاخوتنا بالبشرية وقد وضعنا لك الفصول الآتية لتكون لك مصباحاً تستنيرين به في كيفية معاملتك لكل بحسب الواجب

(أ)

معاملة الأبوين

توطئة

صلاح الحياة مستقرٌ في حياة الصلاح باتباع القدوة الكريمة التي اعطانا اياها مخلص نفوسنا الرب يسوع المسيح المتخذ جسداً بشرياً من البتول الطاهرة النقية مريم العذراء بحلول الروح القدس عليها وتظليلها بقوة العلي فانه تعالى ولد طفلاً كسائر الاطفال « وكان ينمو ويتقوى بالروح ممتلئاً حكمة وكانت نعمة الله عليه » (لو ٢ : ٤٠) وارانا القدوة الطاهرة بخضوعه لوالديه يوسف الصديق ومريم البتول كما الهم الروح القدس الرسول لوقا ان يكتب عنه : « انه كان خاضعاً لهما » لو٢ : ٥٠ واظهر كل عناية بهما حتى انه وهو على الصليب حاملاً الآلام تكفيراً عن آثام الجنس البشري وبالتالي متوجعاً بالآلام الفائقة كل حد لم يتخلَّ عن الاعتناء بوالدته القديسة الطاهرة ملكة السماء والارض فقال للتلميذ الذي يحبهُ (وهو يوحنا ابن زبدي) هوذا أُمُّك . بعدما قال لوالدته بالاحترام البنوي « يا امرأة هوذا ابنك » (يو ١٩ : ٢٦ و ٢٧) اي اقام لها من يعتني بتقديم واجباته لديها كابن . واعطى تلميذه الطاهر القلب الذي حضر مشهد آلامه الخلاصية نعمة لم ينلها سواه وهي البنوَّة بنوع خاص لوالدته الكلية القداسة

فاذا كان مخلصنا عاش خاضعاً لأبويه ومهتماً بوالدته حتى في اشد ضيقة ليس في امكان كل البشر احتمال جزء منها على الاطلاق فكم بالأولى ان نعيش نحن البشر في طاعة الوالدين ونهتم بهما مهما كانت حالتنا في فقر او غنى وفي كرامة او هوان . وكل فتاة لا تخضع لوالديها ولا تعتني بهما تكون خالية من روح المسيح وبالتالي هي ابنة شريرة ابنة الهلاك الابدي في جهنم التي دودها لا يموت ونارها لا تطفأ . اجارنا الله من هذه النهاية الشقية

(١)

الفتاة كزهرة الورد التي تنبت صغيرة فتنمو وكلما نمت زادت الرائحة الطيبة انتشاراً منها وما تلك الرائحة الا حسن السيرة التي عطرها لا ينحصر فوحانه في بيت ابيها وفي المدرسة فقط بل هو يفوح امام عرش الله في السماوات حيثما هناك ابونا الله القدوس فيسره فوح رائحة الطهـارة والاستقامة وتغضبه رائحة الخبث والكسل والكذب

وزهرة الورد كلما زادت نمواً واشراقاً ببهاء الوانها الزاهية تزداد الروائح العطرية فوحاناً منها وهكذا الفتاة كلما زادت نمواً في ايامها التي بواسطتها يزداد عقلها ادراكاً وفطنتها ضياء فيجب عليها ان تزداد طاعة لوالديها واهتماماً بمرضاتهما ونشاطاً في التصرف

الشريف الذي يستحسنانه

فواجب اكرام الوالدين ينمو كل يوم متصلًا بالتقدم في الحكمة والقامة والنعمة عند الله والناس وحقهما من التجلة لا يعرض عليه زوال مدى حياتهما وبعد وفاتهما أيضاً

(ب)

على الفتاة ان توقن ان سلطان الوالدين من سلطان الله فان الوالدين أقيما من الله لتدبير شؤون ابنائهما ولهديهم الى ينابيع الخلاص الروحي ولصيانتهم من كل تصرف شرير ولوفاء حاجاتهم الجسدية من مأكل ومشرب ومنامة وكسوة حسب الطاقة المعطاة منه لهما

فبما ان سلطان الوالدين من الله يجب على الفتاة ان تجتنب عصيان مشورتهما في غيابهما كما في حضورهما بل عليها طاعتهما في غيبتهما اكثر مما في حضورهما لتبرهن بذلك عن احترامها لهما فانهما ان جهلا ما تصنعه فالله يعلمه وبما ان سلطانهما من الله فعصيانهما معصية لله تعالى فقصاص من تعصي والديها في غيبتهما يصدر من الله تعالى . فاسلكي ايتها الفتاة في طاعة والديك لتنالي نعمةً في عيني الرب الملك

(ت)

وعليها ايضاً ان تعرف ان سلوكها في ما لا يُحمَد داعٍ الى

استياء والديها فينجم عنه انزعاجهما روحاً فلا يباركان حياتها فتعيش غير سعيدة.

واما الفتاة التي تسلك في السبيل المرضي لوالديها فيصبح بها التصرُّف الحسن خلقاً كريماً فتجد في اجتناب الطيش والاعتصام بالفطنة لذّة عقلية وتنال بركة والديها التي تفتح امامها كنوز النعم السماوية . اما والداها فيمتلئ قلباهما بهجة بحسن سيرها ويشعران براحة ضمير مملوءة رجاء بأنهما رُزِقا عضواً للمسيح طاهراً وهيكلاً للروح القدس نقياً وانتعاش الروح بهذا الرجاء الصالح يزيد في حياة الوالدين وأُنسهما ونشاطهما وعنايتهما بابنتهما

فالفتاة باحسانها في التصرُّف بالحشمة تُحسِن الى نفسها والى والديها كما انها باساءتها في التصرُّف تسيء الى نفسها والى والديها

(ث)

وعلى الفتاة ايضاً ان تكون شكورة شكراً قلبياً حقيقياً على ما يبذله والداها من العناية والنفقات عليها فلا تطلب منهما ان تصحبها الى زيارات لا يشاءان ان يصحباها فيها فان مشيئتهما لم تكن عن اهمال لها بل عن غاية حسنة لامرٍ مألوف او اجتناباً لازعاج لا يحسن صدوره فيجب على الفتاة ان تمتثل لمشيئة والديها بدون كدر لتكون ابنة حقيقية واما ان أبت ان تطيع بالرضى

فانقادت بالزجر والتأنيب فهي بهذا التصرُّف المذموم تظهر نفسها غريبة وليست ابنة لان البنت تنتظر ان ترى اشارةً من والديها لتعمل بمقتضاها ولا تخالفها

وعليها ان لا تطلب منهما نفقة لتتناول على حدةٍ فواكه او مربّيات فانها بهذا الطلب تعلن انها اجيرة غريبة تلتذ بالانفراد عن والديها فالواجب عليها ان تعوّد نفسها ان لا تأكل شيئاً الاَّ مع والديها او من ايديهما فان ذلك من احسن الادلّة على محبة الوالدين

ولما كان الحكيم سليمان يوصي هكذا «ضع سكيناً لحنجرتك ان كنتَ شرِهاً» (ام ٢٣ : ٢) اي عليك ان تقلل من المآكل ولو كان منع النفس عن الطعام صعباً عليها كأنه سكين . فالعمل بموجب نصيحته واجب وقد افهمنا الرسول بولس ان عاقبة من لا يجرون بهذه الوصية وخيمة بقوله عن ذوي الشراهة «حناجرهم قبور مفتحة» (رو ٣ : ١٣) اي ان شراهتهم تقودهم الى الموت فحناجرهم قبورهم

(ج)

وعلى الفتاة ايضاً ان تكون واثقة كل الثقة انها عزيزة على والديها فلا يبخلان عليها بمشترى ما تحتاج اليهِ من الملابس ويليق ان تلبسه وانهما يعملان فى ذلك بقدر مكنتهما المالية فعليها ان لا

تطلب منهما اشياء غالية الثمن او غير ضرورية لان الطلب على هذه الصفة من باب تعجيزهما وعدم الثقة بحبهما . واكرامها لهما لا يتفق مع هذا التصرف الملوم الذي يغيظ الله لانه يتضمن شكوى من حكمة الله التي تخيرت ان يكون ابواها غير قادرين على اجابة طلبها ومن تشكو حكمة الله فليست بابنة صالحة

(ح)

وعلى الفتاة أيضاً ان تكون احساساتها مشاركة احساسات والديها فتستحسن ما يستحسنانه وتكره ما يكرهانه وتعمل في ما يرضيانه وبما انهما يحبان اخوتها واخواتها فعليها ان تحبهم محبة صادقة فتحمل اخاها الصغير وتلاعبه ولا تحسده اذا رأت والديها يظهران له محبة لا يظهرانها لها

واذا رأت والديها يكسوان اخوتها واخواتها الكبار كسوة ممتازة على كسوتها فلا تحمل ذلك على ان محبتهما لها قليلة بل عليها ان تثق بان محبتهما لجميع اولادهما اي لها ولاخوتها متساوية وانها متى بلغت سن اخوتها يبذلان لها ما يبذلانه لهم وبهذه النية السليمة ترتاح

وعليها اذا رأت اخوتها الكبار في حاجة الى مساعدتها ان تسرع الى بذل المساعدة من تلقاء ذاتها وبذلك تبرهن على ان

وصايا والديها لما بأن تكون واخوتها برأي واحد وقلب واحد نامية في قلبها ومثمرة افضل الثمار

(خ)

وعليها أيضاً ان تجتنب الفة كل فتاة شريرة لانها تقود الى المبادئ الرديئة والمبادئ الرديئة تغيظ الوالدين وتقلل من كرامتهما وقد حذّرنا الرسول بولس من عواقب هذه الالفة قائلاً «لا تضلّوا. المعاشرات الرديئة تفسد الاخلاق السليمة» (١ كو ١٥: ٣٣)

(د)

واما اهمُّ ما على الفتاة لوالديها فهو ان تذكرهما في صلواتها الى الله تعالى سائلة لهما العمر الطويل والرزق الجزيل وان يظلّا في صحة وهناء وتشفع هذا السؤال بطلب ان ينير الله عقلها دائماً لتنقش على لوح قلبها كل نصائحهما وارشاداتهما وان يحييها في في طاعتهما حياة ملؤها بركات سماوية عالمة ان طول الحياة ممنحة لمن يحسنون مرضاة والديهم في الرب كما اعلنت الوصية الالهية قائلة «اكرم اباك وامك لكي تطول ايامك على الارض التي يعطيك الرب الهك» (خر ٢٠: ١٢) وكما اوصانا الروح القدس بفم الرسول بولس قائلاً «ايها البنون اطيعوا والديكم في الرب فان هذا هو العدل. اكرم اباك وامك تلك اولى الوصايا في الموعد لكي تصيب خيراً وتطول ايامك على الارض» (أف ٦: ١ و٢ و٣)

ومن المقرر ان الاعمال المتعاكسة لها نتائج متعاكسة فالفتاة التي لا تطيع والديها لا تصيب خيراً بل شراً ولا تطول حياتها بل تقصر فتعيش شقية وتموت شقية فانتبهي لنفسك واعرفي ماذا يجب ان تصنعي لتكوني ابنة الله بالنعمة بيسوع المسيح مخلص نفوسنا الذي اطاع والديه يوسف الصديق ومريم العذراء بكل امانة ومحبة

٢

معاملة الاخوة

اذا رسم الانسان في فكره ان يغدو في صباح غده الى الحقل فيفلحه ويلقي البذار فيه ولم يتجاوز فكره دائرة التصور الى حيز العمل ظلّ الحقل على حاله الاولى . وهذا هو شأن الفتاة في معاملة اخوتها اذا افتكرت انها من الواجب ان تبدي كل محبة لاخوتها ولم تجرِ بالعمل على هذا المبدإ الكريم

واظهار المحبة الصادقة للاخوة بالعمل فرض الهي قال الرسول بولس بإلهام الروح القدس «ان كان احد لا يعتني بذويه ولاسيما بأهل بيته فهو قد انكر الايمان وهو شر من كافر» (١ تي ٥: ٨) فأي تنبيه يكون اعظم من هذا حتى يعد الله مهملة العناية باخوتها منكرة الايمان بل شراً من الغير المؤمنة

ومحبة الاخوة توجب عدم حسد احد منهم اذا نال من ابويه حظوة وأُعطي شيئاً لم يُعطهُ سواه والفتاة المهذبة متى رات ان لوالديها اعتناء خاصة بأحد اخوتها تزيد محبتها اياه اقتداء بأَبويها مظهرة ان احساساتها بعض احساساتهما فلو كانت لاخوة يوسف العفيف هذه الاحساسات لمَا بيع اخوهم وحُبس ولا اضطُروا ان يقصدوه محتاجين ولظلَّ مقيماً معهم بكل اعزاز وكان الله يهيء لهم النزول الى مصر بكرامة اوفر فان احكام الله لا مفرَّ من تمامها لكنَّها تتكيَّف بحسب استحقاق الذي تجري عليه فالتقي يُثاب بكرامة والشقي يجازى بهانة

فكوني في اهتمامك باخوتك وحاجاتهم مظهر الاجتهاد الصادق وابتعدي عن تكدير احد منهم واعلمي ان روح المسالمة والمسامحة والنشاط يقوّيك على اجراء ما يزيد بركة في حياتك فيعرف لك اخوتك فضلك ويتدح الداك منهجك ويثيبك الرب المطلع على الضمائر بخيرات روحية وزمنية .

واحذري ان تعتدي على احد منهم باستلاب شيء ممَّا له او استعماله على وجه يوقع ضرراً فان ما يجري من هذا القبيل يعدُّ دليل بغضة ولا يجتمع مع المحبة على الاطلاق

واحسن طريقة لتكوني سعيدة محبوبة هو ان تميتي كل

روح شريرة ترغب في انقيادك لها كالحسد والطمع وحب الرئاسة والراحة واعلمي ان خير الفتيات عند الله وابيها هي الضابطة لسانها عن الكلام الشرير الموصلة الطاعة لمشيئة والديها في الاهتمام بحاجات اخوتها واخواتها المترفعة عن الانتقام منهم اذا لم يحسنوا في معاملتها الواضعة نصب عينيها ان جودة القلب كنز الفتاة الذي يجب ان تنفق منه بسخاء لا ينفد وانه كلما كانت معاملة احدى اخواتها سيئة كان الواجب ان تزيد روح محبتها لها فان الاساءة كالنار والمحبة كالماء والنار تطفأ بالماء لا بالنار فالمحبة اي المعاملة الحسنة هي التي تداوي امراض البغض وقد وصف هذا الدواء طبيب ارواحنا المخلص الوحيد بقوله « سمعتم انه قيل عين بعين وسن بسن (اي يقابل الشيء بمثله في الرداءة) اما انا فاقول لكم لا تقاوموا الشر (اي لا تجعلوا الشر في وجه الشر) بل من لطمك على خدك الايمن فحوّل له الآخر ايضاً » (اي اظهر له المحبة واعرض عن اذيته) فان تحويل الخد الآخر له يكون باعثاً لتأنيب ضميره الذي هو اعظم قصاص فان الضمير قاضٍ سماوي يقاص المسيئين بما هو اشد إتعاباً من كل شيء

٣

معاملة الانسباء

ان احترام الجد والجدة يجب ان يكون كاملاً في كل شيء

اي في حسن الطاعة وفي لطف القول وفي العناية بما يجلب مسرتهما
لان تقدمهما في السن هو من دلائل رضى الله عنهما ومن كانت
نعمة الله تكلل رأسه فالعمل على إزعاجه عمل معاكس لعمل الله
تعالى ومن تعاكس الله تكون ابنة شريرة لا ابنة لله لان ابنة الله
تعمل ما يرضيه دائمًا

اذا رايت جدّيك محدَّبين وخدودهما متغضنة وشعورهما
بيضاء فلا تحتقري ذلك بل اكرميه فان الحكيم يقول «تاج جمال
شيبة توجد في سبيل البرّ» (ام ١٦ : ٣١) وما يعدُّه الله جمالاً
لا يجوز لنا نحن البشر ان نعدّه قبحًا

اذا كان والدانا يجب عليهما طلب البركة من ابويهما وطاعتهما
أفيجوز لنا ان نعصيهما أفلا يكون الواجب ان نظهر الطاعة
الكاملة لهما ونعمل بحسب مرضاتهما لننال بركتهما تلك البركة
التي تفتح كنوز السماوات لنا وتجعل حياتنا مملوءة رغداً وكرامة

واما العمُّ والعمة والخال والخالة فانهم يشعرون بمجانسة المحبة
لنا كالوالدين فيجب ان تكون احساسات محبتنا لهم مملوءة كرامة
ولنعامل ابناء وبنات اعمامنا واخوالنا كاخوة اعزاء فلا يحدث
منا ما يسوؤهم

وكان الآباء الاقدمون يعدُّون الاقارب اخوة كما يروي النبي

موسى في سفر الخروج ان انسباء يعقوب الذين جاؤُوا مع لابان دعاهم اخوته (تك ٣١ : ٣٧) وهكذا دعاهم موسى ايضاً بقوله « وذبح يعقوب ذبيحة في الجبل ودعا اخوته ليأكلوا طعاماً » (تك ٣١ : ٥٤)

والكنيسة الارثوذكسية المقدسة تمدُّ القرابة حتى الدرجة السادسة قرابة اخويةو كما ان الاخت لايجوز لها ان تقترن باخيها هكذا لا يجوز لها ان تقترن بنسيبها في الدرجات المذكورة .وان كان البعض لا يتصرفون بناموس الطاعة فالفتاة المهذبة لا يجوز لها ان تقتدي بمن لا يخضع للكنيسة المقدسة وعليها ان تقتدي بمن يطيع الله ويجري على ماترضاه البيعة الالهية عمود الحق وقاعدته » (اتي١٣ : ١٥)

ومما يدلُّ ان وضع الكنيسة امرٌ الهي هو ان الطب يقرر ان الزيجة بين الانسباء القريبين ذات نتائج رديئة والمؤمنة تعلم ان هذه النتائج الرديئة ماهي الا نواجم عمل ما لا يرضي الله لان موتاً في سخطه وحياة في رضاه » (مز٣١ : ٥)

والخلاصة يجب ان تعاملي انسباءك الكبار كآباء وامهات والصغار كاخوة واخوات فيكون وجهك باشاً بهم وقلبك نقياً بمحبتهم ولسانك عذباً بمحادثتهم فيرضي الله عنك ويبارك مستقبلك

٤

معاملة الاخوة في المسيح

ان المسيح تعالى اتى الى العالم لانقاذ ذريّة آدم من الموت فسفك دمه على عود الصليب ومنح الذين يؤمنون به ويصطبغون بجميم المعمودية باسمه نعمة الولادة ثانية بالماء والروح اي ان يكونوا ابناء الله بالنعمة فكل المؤمنين اخوة لانهم ابناء الله القدوس ولذلك يخاطبهم الرسول بولس الالهي هكذا «انكم جسد واحد وروح واحد كما دعيتم الى رجاء دعوتكم الواحد» (اف٤:٣) وليبنيانهم جميعاً هيكلاً لله حياً يجب ان تكون قلوبهم نقية فلا غش ولا بغضاء ولا حسد ولا كبرياء فيها . فعلينا ان نعامل اخوتنا في المسيح بكل نقاوة قلب واخلاص

٥

معاملة الاخوة في التابعية

ان اخواننا الذين نعيش معهم في وطن واحد وفي ظل متبوع واحد ونعمل واياهم للحصول على الراحة في المعيشة والنجاح العمومي للبلاد باسرها يجب ان نعدهم شركاء في المصلحة العمومية ونجاح الفريق الواحد ينجم عنه نجاح الفريق الآخر لان الارتقاء في العلم والصناعة ومكارم الاخلاق يشمل الجميع

وبما ان الدولة تعد كل رعاياها ابناء لها وتقيم العقاب على

المسيء وتفرض الجوائز للمحسنين وتسن النظامات ليجري الشعب كله عليها شأن الام الحكيمة يكون من المتوجب علينا ان نضم برابطة الوطنية و بالبنوة للدولة فنكون كالسلة الواحدة

وتظهر لنا نتيجة هذا الانضمام الممدوح متى عمت مبادئ الفضيلة وسار الجميع تحت لواء الالفة واهتم كل واحد ان يتحلى بصفات الحشمة والفضل ويظهر بمظاهر الفطنة متصرفاً تصرفاً مشكوراً حسبما اوصانا الرسول يعقوب اخو الرب بقوله «هل فيكم ذو حكمة ودراية فليبدِ اعماله من حسن تصرفه بوداعة الحكمة . اما ان كنتم ذوي غيرة مرّة ومنازعة في قلوبكم فلا تفتخروا ولا تكذبوا على الحق . ليست هذه الحكمة نازلة من فوق بل هي ارضية حيوانية شيطانية لانه حيث تكون الغيرة والمنازعة فهناك التشويش وكل أمر سوء اما الحكمة التي من فوق فانها اولاً عفيفة ثم مسالمة حليمة سهلة الانقياد مملوءة رحمة واعمالاً صالحة لا تدين ولا تُرائي وفاعلو السلامة يزرعون بالسلامة اثمار البرّ » (يع٣: ١٣–١٨)

وهذه الاقوال الحكيمة انما هي بسط لآية المخلص درّة الاقوال والنصائح القائلة « كل ما تريدون ان يفعل الناس بكم فافعلوه انتم بهم فان هذا هو الناموس والانبياء » (مت ٧: ١٢)

فصوّري ما تريدين عمله في مرآة روحك وانظري بقلب طاهر اترضين ان يُساق ذلك اليك فان أبيتهِ فمن الواجب المسيحي أن تمنعي صدوره منك الى سواك لان كلّ أمر يؤذينا وقوعه علينا يؤذي قريبنا صدوره منا ومعاملة القريب كالنفس فرض الهيّ كما علمنا ذلك المخلّص بتأييده الوصيّة القائلة « احبب قريبك كنفسك » (مت ٢٣ : ٣٩)

والمرآة الحسيّة لا يظهر عليها رسمٌ ما الاّ وهي نقيّة نيّرة ونظيرها مرآة الروح فانه لا يظهر عليها رسم حقيقي الا اذا كانت نقية ونقاوتها بحفظ جمالها سالماً من كل شائبة وذلك بالالتصاق بالله نور العالم الذي جعل كنيسته خزانة نِعَم الهية لا نفادَ لها واقام رعاتها مسؤولين عن رعيته ليبذلوا كل عناية بخراف المسيح الناطقة

٦

معاملة الرؤساء الروحيين

اما الوجبات للرؤساء الروحيين فقد نص الكتاب عليها مراراً تارة رواية عن المخلص كقوله « اذا خطئ اليك اخوك فاذهب وعاتبه بينك وبينه على انفراد . فان سمع لك فقد ربحت اخاك وان لم يسمع لك فخذ معك واحداً او اثنين لكي تقوم على فم شاهدين او ثلاثة كلُّ كلمة . فان أبى ان يسمع لهم فقل للبيعة وإن لم يسمع من البيعة فليكن عندك كوثني وعشّار» (مت ١٨ : ١٥ و١٦

و١٧) والمراد بالبيعة ولا شك الذين يتولون مهامها الجليلة اي الرؤساء الروحيون . وتارة بياناً من الرسل كقول الرسول بولس « أطيعوا مدبريكم واخضعوا لهم فانهم يسهرون على نفوسكم سهر من سيحاسب » (عب ١٣ : ١٧) وكقوله « فليحسبنا الانسان كخدام المسيح ووكلاء اسرار الله » (١ كو ٤ : ١)

فهذه الايات توضح لنا اية كرامة يجب ان نختص بها الذين انتقاهم الله لتقديس الرعية وارشادها فكل كلمة بطالة نعطي عنها جواباً يوم الدين كما قال المخلص ديان العالم (مت ١٢ : ٣٦) وبالاولى ان يدينا لكلام ماس كرامة من اقامهم الله خداماً لاسراره الالهية

فاكرمي الكاهن لانـه خادم خصوصي لله وقبلي يده لانه اب في الكنيسة المقدسة واطلبي بركته احتراماً للخدمة التي يقوم بها واقبلي ارشاداته بفرح وابتهاج وثقي بانه غيور على حسن حالك وهدايتك الى ما فيه خيرك

(٧)

معاملة المعلمات

لا شك أنك تشاهدين قمر السماء لا يبقى على حالة واحدة فتارة يكون قليل النور غير واضح الحجم يُرَى كقلامة الظفر

ويدعى حينئذٍ هلالاً وطوراً يبدو والنور يطفح منه وقد ظهرت استدارته اكمل ظهور وهو حينئذٍ يدعى بدر التمام . وكل انسان يشابه القمر فان رغب في الفضيلة وسعى لاجتيازها بقوى عقله وجسده يزداد نوراً على توالي الايام فان ابتعد عن الصلاح وتمرغ في اوحال الشرور ذهب نوره شيئاً فشيئاً

وكما ان السنة لا تستقر على حال واحدة في الاعتدال فيأتي الصيف بالقيظ والشتاء بالبرد وتؤثر هذه الفصول على القمر فنور الصيف اقوى من نور الشتاء نجد هذا في حياة الانسان فالفتاة غير الأم في مقدرتها العقلية على ان الصلاح الذي هو نورٌ عقلي يكون معها دائماً كما ان القمر يكون بدراً في كل فصل

ولكي تكوني بدراً يجب ان تكون سيرتك مملوءة صلاحاً كل ايام حياتك واذ ان فصل ربيع الحياة يبدأ في عهد المدرسة فعليك باتباع النصائح الآتية ليشرق نورك زاهراً

(١)

اعتبري المعلمة أماً بالروح وقدمي لها الاكرام اللائق بالامهات الفاضلات واحترصي من ان تمسّي احساسات محبتها بتصرف لا ترتضيه لك حرصاً على جمال آدبك وجودة مستقبلك واعرفي لها فضل العناية بتهذيب اخلاقك وترقية ادراكك العقلي وتفهيمك

ما لا يتضح لك سرّه الا بارشادها . واعلمي ان تيقظها لملاحظة شؤونك ودليل حنانها الوافر لا انها تترصدك بعين عداوة . وكوني واعظة لنفسك في كل ما يعرض لك فابتعدي عن الذميم وارغبي في الممدوح فما مُدح شيء الا لحسن نتيجته ولا ذُمّ شيء الا لرداءة عقباه

واعلمي ان المعلمة كانت تلميذة مثلك وعرض لها كلُّ ما يعرض لك فعرفت بالاختبار الضارّ والنافع ولاستحسان اخلاقها عُينت لتعليمك فهي امٌّ حنون مثقفة بخوف الله

والتعليم موهبة الهيَّة على صاحبها ان يعمل بها كما قال الرسول بولس « لنا مواهب مختلفةٌ باختلاف النعمة المعطاة لنا فمن وُهِبَ النبوّة فليتنبأ بحسب مناسبة الايمان ومن وهب الخدمة فليلازم الخدمة والمعلم التعليم » (رو١٢ : ٦و٧)

واذ أنتِ ابنة لله والمعلمة تقوم بفرض واجب عليها بمشيئة الله لايليق بك عدم احترامها لئلا تكوني ملومة امام الله واسمعي ما قال الشاعر

أُقدِمُ استاذي على فضل والدي وان نالني من والدي العزُّ والشرفُ
فذاك مربي الروحِ والروحُ جوهرٌ وهذا مربي الجسمِ والجسمُ من خزَفْ

(ب)

كل فتاة تظنُ انها في غنى عن التماس العلم واقتباس الفوائد من المعلمة تكون جاهلة طائشة ولولا شعور والديها بحاجتها الى العلم لما ارسلوها الى المدرسة ولما كانت الحكومات الراقية تجعل اكتساب العلم اجبارياً اي توجب على كل اب وام ارسال البنين والبنات الى المدارس

والطريق التي بها التلميذة تجتني من روضة عناية معلمتها الثمرة ذات الفائدة هي وسيلة الاحترام والسكنة والاقبال على اقوال النصيحة بالسمع وبالقلب وايفاء الواجبات المفروضة بملء الرضى والاجادة وما احسن قول القائل

أكرم طبيبك ان اردت دواءه   وكذا المعلم ان اردت تعلما
ان المعلم والطبيب كليهما   لاينصحان اذا هما لم يُكرما

(ت)

ان الفضائل يساعد بعضها بعضاً وكذلك الرذائل فالرخاوة تقود الى الكسل والتكمل يقود الى الكذب والكذب خافض الاعتبار لانه من ابليس الكذاب (يو ٨: ١٤) كما ان النشاط يقود الى الاجتهاد والاجتهاد يقود الى الصدق والصدق يجلب الكرامة وحياة الكرامة هي حياة ملائكية طاهرة.

وليس في طاقة فتاة ما ان تكون ابنة الله بالنعمة واسيرة.

لابليس بالخبث فلا حظٌ للاشرار في الملكوت لذلك لايمكنك ان تكوني فتاة فاضلة وخبيثة في وقت واحد فاتركي الخبث الذي هو من المحَال وتوثقي بالفضيلة التي هي من الله واطيعي نظام المدرسة طاعة ليست عن خوف ولا عن تزلف بل طاعة صادقة مصدرها القلب النقي

(ث)

وضع الله النظام منذ خلق العالم فالسيَّارات في كبد السماء تجري كل واحدة منها على نظامها ولهذا نجد الشمس تبزغ نهاراً لان الارض بدورتها اليومية على محورها يبيت نصفها محجوباً عن الشمس وقد قال النبي داود « لكل شيء رايت حداً » (مز ١١٩ : ٦٩) وحدُّ الشيء منتهى نظامه ولذلك كان نهي الله ادم وحواء عن اكل شجرة معرفة الخير والشر حداً لهما وقانوناً موضوعاً عليهما

فالنظام من الله والله مصدر كل نظام قويم وكل شيء لايكون جيلاً ولا نافعاً الاَّ بنظام واذا كان النظام وُضعَ لادم وهو في الجنة فبالاولى ان يُوضعَ في المدرسة لتحديد مهمّة المعلمة ولتعرف كل تلميذة واجباتها ولصرف الافكار عما لايحسُن ثمرةً ولتجتني كلُّ فتاة ما يعود عليها بالخير والكرامة

(ج)

القوانين المدرسية مختلفة لاختلاف الغايات في تهيئة المدرسة تلميذاتها فتعليم الصغيرات اقل دروساً وملاحظةً من تعليم الكبيرات وكلما تقدمت الفتاة في العمر كان قانونها اكثر دقة واتساعاً والملاحظة عليها اقوى. لان القانون ينمو مع العمر كالرجاء بالثمر ان يجود كلما كان نضجه اتم فالحصرم لا يكون كالعنب ولا تبذل العناية عليه كالعنب

وكل نظام انما يوضع بعد اهتمام عظيم واتفاق رأي من موءسسي المدرسة الذين ينظرون في قوانين المدارس المشهورة بحسن التربية ويوفّقون بين حالة التلميذة ومقتضى الواجب لخيرها فالنظام اذن ضروري واتّباعهُ فضيلة . والفضيلة هي التي ترفع شأن الفتاة وتنير وجهها وتهيء لها مستقبلًا جميلًا . فاكرمي النظام بالطاعة فان اكرامهُ اساس كرامتك

الفصل الرابع

البنت وحياة الروح

في الامثال المشهورة « للناس ما ظهر ولله ما استتر » اي ان الناس يعرفون الظواهر ويبنون عليها احكامهم والله يعرف

مخبوءات القلوب ويبني عليها أحكامهُ فعلينا اذن أن نهتم بجمل الروح جميلة جديرة بنبيل رضى الله تعالى عنهـا فيكللها براحمه الغنية

والروح غير محسوسة وجمالها غير حسي الا ان المحسوسات تنبئ عنها وكما ان الله غير محسوس وتنبئ عن قداسته وقدرته وعنايته مخلوقاتهُ المحسوسة فالأعمال الصادرة من كل انسان تنبئ عن وداعته وفطنته وسلامة قلبه ودماثة اخلاقه

فمتى كانت الاعمال جميلة كانت الروح جميلة ومتى قبحت كانت الروح قبيحة لأنه « ما من شجرة جيدة تثمر ثمراً فاسداً ولا شجرة فاسدة تثمر ثمراً جيداً لان كل شجرة تُعرَف من ثمرها فانه لا يُجتنَى من الشوك تين ولا يُقطَف من العلَّيق عنب . الرجل الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح . والرجل الشرير من كنز قلبهِ الشرير يخرج الشر . لانه من فضلة القلب يتكلم الفم » (لو ٦ : ٤٣ و٤٤ و٤٥)

فيجب اذن ان نعمل الاعمال الجميلة عن رغبة فيها ونواصل ذلك حتى يصير صدورها منّا ملكة في النفس فنشعر ان ما نصنعه فرض قضيناه في حينه وعلى مقتضى وضعه فلا نفتخر بحسن تصرف ولا بطهارة سيرة ولا بسخاء يد فان ذلك يخالف الوصية الالهية

القائلة « إذا فعلتم جميع ما أمرتم به فقولوا اننا عبيد بطالون انما فعلنا ما كان يجب علينا فعله » (لو ١٧ : ١٠)

واذا كان اجراء العمل لاطراء الناس فمن الواجب التأمل في النتيجة والاتعاظ بما اورده الرب في مثل الفريسي والعشار فان الأول كان راغباً في الظهور امام الناس بمظهر التقي المتمم واجباته والثاني شعر بذنوبه واعترف بها فنزل مبرراً دون الاول فعلى منهاجه يحسن بنا الجري وبمثل اعترافه يجب ان نطلق اللسان ناطقاً بغير رياء فنشاركه برحمة الله الغافرة الذنوب والساترة العيوب

١

مايراعى في جمال الروح

أول امر يراعى في جمال الروح ان تكون الروح خالية من الادعاء فان كل عمل يراد فيه غرض عالمي لا يكون آتياً على مقتضى التعليم الالهي القائل « اما أنت فمتى صنعت صدقة فلا تعلم شمالك ما تصنع يمينك لتكون صدقتك في خفية وابوك الذي يرى في الخفية هو يجازيك » (مت ٦ : ٣ و٤) والقائل «احبوا اعداءكم وأحسنوا واقرضوا غير مؤملين شيئاً فيكون أجركم كثيراً وتكونوا بني العلي » (لو ٦ : ٥٣)

وثاني امر يراعى في جمال الروح ان تكون الاعمال

حسنة لدى الله لانه على قول الرسول يعقوب « لعلّ ينبوعاً من مخرج واحد يفيض بالعَذْب والاجاج» (يع ٣: ١١) فلا يمكن ان تكون العين مستكبرة والقلب نقياً فان القلب النقي يقترن بالعين المتواضعة لا المستكبرة ولنضرب مثلاً لذلك ثوباً حريرياً ناصع البياض جميل التفصيل متقن الخياطة ولكن عليه لطخة قبيحة من حبر او زيت فهل لنا ان نعدّ الثوب لائقاً ونظيفاً . وهكذا الروح التي لم تنتقَ من كل خلة غير صالحة

(٢)

الاعضاء المنسوبة لله ومدلولاتها

نظر الله تعالى الى سهولة فهمنا المحسوسات فافهمنا بها ما هو روحي محض فبإلهامهِ قال المرنم « عينا الرب على خائفيهِ المتكلين على رحمتهِ » (مز ٣٢ : ١٨) اي رعايته وقوله ايضاً «تظفر يدك بجميع اعدائك » (مز ٢٠ : ٨) اي انتقامك يدرك كلَّ من يخالف مشيئتك . وقال ايضا « لا تطرحني من امام وجهك » (٥٠: ١٣) اي من امام رحمتك . وقال ايضاً « افتديتَ بذراعك شعبك » (مز ٧٦ : ١٦) اي بقدرتك انقذت الخاصين بك

فيجدر بي ان انسج على هذا المنوال فاتكلم عن الروح كجسم محسوس ذي اعضاء مسماة باعضاء الهيكل الانساني فان النسج

على منوال الكتاب المقدس به الجري على السبيل الاقوم واذا كان الله تعالى قد ارتضى ان تكون المدلولات عن رعايتهِ وانتقامه ورحمته وقدرته بالاشياء المحسوسة فلا مانع في اتخاذ ذلك في الكلام عن جمال الروح البشري

بل اننا اذا امعنّا نظراً نجد ذلك هو الأولى والافضل فان الروح القدس قدسمّى الاحساسات الروحية أعضاء فقال بفم الرسول بولس « اميتوا أعضاءكم التي على الارض الزنى والنجاسة والفجور والشهوة الرديئة والبخل الذي هو عبادة وثن لانه لاجل هذه يحل غَضَب الله على ابناء الكفر » (كو ٣: ٥ و٦) فلذلك ستتكلم عن الاميال كاعضاء او كحلي فنبدأ اولاً بالاكليل

الاكليل

يراد بالاكليل المجد كما يقول الرسول بولس في خطابه للمؤمنين في تسالونيكي « ماذا رجاؤنا او فرحنا واكليل فخرنا اليس إياكم امام ربنا يسوع المسيح عند مجيئه نعم انتم مجدنا وفرحنا » (١ تس ٢: ١٩ و٢٠) فان قوله اكليل فخرنا يريد به فخرنا كاكليل وقد فسرهُ بمجدنا في الآية الثانية. وكان الاقدمون يكللون ملوكهم ومن تميَّز من الشعب بالشؤون الممدوحة تمجيداً لهُ فكللوا الفلاسفة الافاضل والشعراء المجيدين والقواد الظافرين والمؤرخين الصادقين

والآباء الملوءين بالفضائل ولم يكن ذلك خاصاً باليونانيين فالشعب الاسرائيلي كان ملوكه يلبسون الاكاليل انظر (٢مل١ : ١٠)

وتشرف الاكليل بان الله أمر نبيه موسى بان يصنع على التابوت الطاهر اكليلاً من ذهب حواليه» (خر ٢٥ : ١١) وبأنهُ عز وجل شرَّفه بان شبَّه دهن المسحة بهِ فقال عن الكاهن الاعظم» ان اكليل دهن مسحة الهه عليه» (أحبار ٢١ : ١٢) وانطق نبيهُ المرنم عن مجد مسيحهِ وغلبته هكذا « رتَّبت سراجًا لمسيحي. اعداءه ألبس خزيًا وعليه يزهر إكليله» (مز ١٣١ : ١٦ و ١٨) وعدَّ بلسان الحكيم والملك تأديب الأب وشريعة الأم اكليلاً فقال « « اسمع يابني تأديب ابيك ولا ترفض شريعة امك لأنهما اكليل لرأسك وقلائد لعنقك » (ام١ : ٩) وتكلم الروح القدس بفم الرسول بولس فعدَّ نموَّ الشعب الحسن العبادة مجدَ رعاتهِ فقال لاهل فيلبي « ياإخوتي الاحباء الذين اليهم اشتياقي وهم سروري واكليلي اثبتوا هكذا في الرب ايها الاحباء» (في٤ : ١) وعدَّ السعادة الابدية اكليلاً بقوله « اما انا فقد أُريق السكيب عليَّ ووقت انحلالي قد اقترب وقد جاهدتُ الجهاد الجميل وأتممت شوطي وحفظت الايمان وانما يبقى اكليل العدل المحفوظ لي. الذي يجزيني به في ذلك اليوم الرب الديَّان العادل لا اياي.

فقط بل جميع الذين يحبّون تجلّيه ايضاً» (٢تي٤: ٦و٧و٨) وعدُ الرسول يعقوب احتمال التجربة بابتهاج روحي وجهاد صالح منيلاً اكليل الحياة (يع١: ١٢) وقد وُضع على راس المخلص اكليل شوك حينما سيق الى الآلام الخلاصية فكان رمزاً الى ان شوك الحياة الذي هو المشاق متى حملت بصبر تمنح خلاصاً بيسوع المسيح الذي جعل الشوك كريماً لانه ارتفع على راسه المقدس

هذا هو اكليلك ايتها الفتاة هذا هو مجدك فان سعادتك الابدية انما هي ثمرة نشاطك في طاعة الله والانقياد لشريعته والاحتفاظ بنواميس الكنيسة فقد قال الاول والآخر الذي كان ميتاً وعاد حياً «كن اميناً حتى الموت فسأعطيك اكليل الحياة» (رؤيا ٢: ١٠) والامانة حتى الموت هي حسن اتباع المسيح باستقامة قلب وهذا واجبٌ واجبٌ على كل انسان

فلا تقنطي في المصائب فان الله غير مجرّب بالشرور وهو لا يجرب احداً (يع١: ١٣) ولا تتذمري زاعمة ان ما عرض لك فوق طاقتك « فان الله امين لا يدعكم تجرّبون فوق طاقتكم بل يجعل مع التجربة مخرجاً لتستطيعوا ان تحتملوا » (١ كو١٠: ١٣) واذكري ان احد الملوك الوثنيين ألقى ثلاثة فتية من شعب الله في الاتون الناري فلم ينلهم ضرر لان العناية الالهية صانتهم فاحرقت

النار الذين القوهم في الاتون واماهم فسلموا وهذا دليل يتخذه القلب المؤمن قائداً في الكوارث الزمنية العارضة فيرى الراغب في اذية الانقياء محترقاً بنار شره والانقياء في منجاة من تلك النار برحمة ربهم

فاضفري لك اكليلاً بحسن السيرة بالالتصاق بالله دائماً في القول والعمل بان تملكي قياد نفسك بحكمة فتكون افكارك جاهدة في التماس مرضاة العلي واعمالك متممة افكارك بدقة

هذا هو مجد الفتاة الروحي الذي يرمز اليهِ شعرها الحسّي فادركي سموّه واعزّيه

الرأس

شرّف الله الرأس بأن جعله رسماً للمسيح فقال بولس الرسول عنه تعالى «هو رأس جسد الكنيسة» (كو ١: ١٨) وقال ايضاً «وأريد ان تعلموا ان رأس كل رجل المسيح ورأس المرأة هو الرجل ورأس المسيح هو الله» (١ كو ١١: ٣) وعدّه المرتل والملك اساساً للحكمة فقال رأس الحكمة مخافة الرب» (مز ١١٠: ١٠)

ومن الرأس جاءت الرئاسة ولهذا يُعدُّ الرأس العضو الاوفر كرامة فيقول كليم الله موسى لشعب اسرائيل «ان سمعتَ سمعاً لصوت الرب لتحرص ان تعمل بجميع وصاياه ... يجعلك الرب رأساً لا ذنباً وتكون في الارتفاع فقط ولا تكون في الانحطاط»

(تث ٢٨:١و١٣)

فميزة الرأس هي الرئاسة القائمة بالاستنارة بخوف العلي والانصراف الى التماس نعمته بالعمل بجميع وصاياه

الرأس مركز العقل والفهم والحياة فيجب ان تعلم الفتاة سموّ شأنه وتصرف عقلها الى الله ليكون روح الله حالاً فيها ويجب ان تهجس دائمًا بالحمد لله على نعمته وتسأله ان ينير سبيل حياتها ليكون فهمها مشيئته مقوِّمًا خطواتها في الفضائل فتكون حياتها الروحية نقية وتطول حياتها الزمنية بفيض البركات السماوية عليها

فمتى عرض لك امرٌ ما فاعرضيه على عقلك بغير اضطراب ولا تشوش وتفحصيه بتفطن وسكينة فان وجدتِ ان مرضاة الله توازره فاقبليه واسلكي في طريقه الناجح وان رأيتِ ان في عمله سخط الله فاجتنبيه وان تراءت لك ثماره شهية للذوق وجميلة للعين فان امنا حواء رأت شجرة معرفة الخير والشر جيدة للاكل وبهجة للعيون وشهية للنظر (تك ٣:٦) فاستحسنتها وكان تناولها باعثًا للخروج من الفردوس الجميل فلا تستحسني شيئًا تعدُّه الوصية الالهية قبيحًا ليكون روح الله مالئًا قلبك ومانحًا اياك رأسًا روحيًا طاهرًا

الاذنان

جعل الله الاذن آلة للانتباه « قال النبي داود في مناجاته مولاه القدوس» « امل اذنيك الي . واستمع قولي » (مز ١٦ : ٦) اي هبني اكتراثك وقال الرسول بطرس« عينا الرب على الصديقين واذناه الى طلبتهم » (١ بط ٣ : ١٢) اي إقباله الى طلبتهم

والاذن عضو لا يعرف الشبع بدليل قول الجامعة « الاذن لا تمتلىء من السمع » (جا ١ : ٨)فاذا كانت قادرة على اختزان الكثير فالحكمة كل الحكمة في التقاطها ما يغلو ثمنه « فان اذن الحكماء تطلب علماً » (ام ١٨ : ١٥)

فالذي يجب ان تهتمي به هو كيف تقتنين العلم وتنالين الكرامة وتحوزين ما تجدين به الراحة وكل ذلك ميسور لكِ اذا جريتِ بحسب الوصايا الاتية

(الاولى) اقبلي برضى تأنيب والديك ومعلماتك على ما يبدو من إخلالك بالواجب فان الوالدين والمعلمات لا يلومون الا لعلمهم بان لومهم في محله فيرغبون في تقويم ما ليس بحسن الصدور منك ليكون تصرفك ممدوحاً . واستوعبي اقوالهم باهتمام وتروٍ فان الاذن السامعة توبيخ الحياة تستقر بين الحكماء (ام ١٥ : ٣١)

(الثانية) اقبلي على مطالعة كتاب الله واقتبسي منه درر التعاليم لميشة البر والكرامة والنشاط « فان الكتاب كله قد أوحى به من الله وهو مفيد للتعليم وللحجاج وللتقويم والتهذيب بالبر لكي يكون رجل الله كاملا متأهباً لكل عمل صالح »(٢تي ٣ :١٦و١٧ فارفعي صلاتك بتلاوته حتى يملأ مسمعيك وانقشي كل كلمة منه على الواح قلبك حتى ترسخ ملء الحياة

(الثالثة) شنّفي اذنيك باخبار ذوي الفضل والتقوى والتصرف الحميد فان « الصديق يكون ذكره الى الابد» (مز ١١١: ٧) ليُقتبَس عنه حسن الجري في مرضاة الله

(الرابعة) اهتمي بالحضور الى الكنيسة لاستماع الوعظ والى مجالس اللجان الخيرية لالتقاط اقوال الفضلاء « فان فم الصديق يُنبِت حكمة » (ام١٠ : ٣١) واذا دخلت الحكمةُ قلبك ولذَّت المعرفة نفسك فالعقل يحفظك والفهم ينصرك » (ام ٢:١٠) وبذلك يكون سمعك آلة صالحة لاستقرار محبة الله في حشاك

(الخامسة) اغلقي اذنك عن سماع الاقوال البذيئة والعبارات الرديئة فان هذه الكلمات تمر كالرياح العواطف فتؤثر على ازهار اللطف والاداب وتذويها

(السادسة) اوصدي سمعك فلا تلج فيه روح الخصومة

والاضطراب والميل الى الشر فان ارادت هذه الروح المؤلمة حلولاً في نفسك عن طريق الاذن فاصرفيها « فان الحكماء يصرفون الغضب » (ام ٢٩: ٨)

(السابعة) ان الوشاية اي انقاء المطاعن على الآخرين مما حرّمته الشريعة فقد كلم الرب بني اسرائيل هكذا « لا تسع بالوشاية » (أحبار ١٩ : ١٦) وما منع الله اجراءه يمتنع طبعاً قبوله فلا تفتحي اذنيك الى وشاية « فبانقطاع الحطب تنطفىء النار وبزوال النمام يسكن النزاع » (أم ٢٦ : ٢٠) ولا تنسي ان الرسول الالهي يورد عن اهل المعصية « انهم نمامون مفترون مبغضون لله » (رو ١ : ٣٠)

(الثامنة) اياك وان تفتحي اذنيك لسماع كلمة النصيحة بدون انتباه لمعناها وللعمل بمقتضى مفادها فان من يسمعون ولا يسمعون ولا يفهمون » (مت ١٣ : ١٣)لا يرضى الله عنهم فالسمع الحقيقي هو ان نتمم الوصية اكمل تتميم

العينان

العين عضو هاد امين للمستنير بخوف الله وهي موضع الثقة قال النبي والمرنم « عيناي الى الرب في كل حين » (مز٢٤: ١٥) اي ثقتي الوطيدة منصرفة الى الله و يقول ايضاً « عيناي على امناء

الارض ليسكنوا معي » (مز ١٠٠: ٦) اي ميلي الصالح واتجاه قلبي ويقول « لا اجعل امام عينيّ امر الفجور » (مز ١٠٠: ٣) اي لا اعطي نفسي ميلًا الى المعصية . والعين آلة الرأفة ايضًا قال النبي داود « ان عين الرب الى متقيه المنتظرين رحمته » (مز ٣٢: ١٨)

والعينان آلة الاستعطاف واستنزال العناية قال المرنم العذب اللهجة « كما ان عيني الامة الى يد سيدتها كذلك عيوننا الى الرب الهنا حتى يتحنن علينا (مز ١٢٢: ٢) وبهما نشاهد رحمة الله المالئة الاكوان . قال المرنم الالهي ان رحمتك امام عينيَّ وقد سلكت في حقك » (مز ٢٥: ٣)

ولكي تكون عيناك الروحيتان عاملتين عملا صالحًا يجب ان تحفظي الوصايا الآتية

الاولى ان تحفظي وصايا الله تعالى فقد قال الروح القدس بلسان الحكيم الملك « احفظ وصاياي فتحيا وشريعتي كانسان عينك » (ام ٧: ٢) فكما ان حدقة العين يؤلمها الغبار المحمول في الهواء مهما كان دقيقًا هكذا شريعة الله هي عيننا الروحية ويجب ان ننزّهها عن ان تحمل اليها اهواء النفس غبار اميال منحرفة وافكار رديئة وان تكن دقيقة جدًا

(الثانية) انظري في حالتك التي انت فيها من السن والغنى

والواجبات وابذلي اهتمامك في ان تتذرعي بها الى الصالحات فلا تخطري في بالك ما كنتِ تصنعيه لو كنت اغنى فان انطلاق الفكر في مثل هذه الشؤون ناتج عن ظلمة العينين الروحيتين ولذلك يقول الحكيم الملك « عينا الجاهل في اقاصي الارض » (أم ١٧ : ٢٤) فهو ينظر الى ما لا يستطيع رؤيته وبالطبع ان من ينظر الى ما لا يراه تغيب عنه رؤية ما يمكنه مراه وحذراً من هذا الضلال جاءت الوصية « لتنظر عيناك الى قدامك » (أم ٤ : ٢٥)

(الثالثة) انظري في حاجة المسكين الى مساعدتك واضطرار الضعيف الى معونتك والتماس الصغير ان تقوديه بيديك فتكون عينك صالحة كما جاء في سفر الامثال « الصالح العين هو يبارك لانه اعطى من خبزه للفقير » (أم ٢٢ : ٦)

(الرابعة) انظري في وجوب ان تكوني نشيطة بالروح مفتحة العينين لكل خير ناهضة الى مرضاة الله من صميم قلبك بطاعة والديك ومعلماتك فهذا شان ذوي الحياة وقد نص الحكيم هكذا « لا تحبّ النوم لئلا تفتقر افتح عينيك تشبع خبزاً » (أم ٢٠ : ١٣) ولا يقال ان هذا شان الرجل لا المرأة فان المرأة شريكة الرجل في التعب قال الحكيم الملك عن المراة الفاضلة هكذا « لا ينطفئ في الليل سراجها » (أم ٣١ : ١٨) اي انها تعمل في الظلام

(الخامسة) انظري في هفواتك واغلاطك لكي تتجنبيها فان الحكيم يقول «ولا تكن حكيماً في عيني نفسك اتقِ الرب وجانب الشر» (م ٣ : ٧) فانصبي في نفسك ميزاناً لما يصدر منك وارمقي الحسن لتجري في اعمالك عليه والقبيح لكي تنفري منه فبذلك تترقين في ذروات البر وبذلك تجرين على ما ورد في قول المرنم الملك «لأوبخنَّك وانعبنَّ اثمك لعينيك» (مز ٤٩ : ٢١) فان لم تنصبي هــذا الميزان يكن ضميرك غير حي وذلك غايــة الموت الروحي الشرير

(السادسة) انظري في ادارة عينيك بالحشمة فان الغمز الغير اللائق من الخطايا الكبيرة قال الحكيم «ذو الاثم يغمز بعينيهِ» (ام٦:١٣) فلتكن الرصانة واللطف والتبصر دائماً انواراً منبثقة من عينيك فبذلك تتمثل خشية الله ببصيرتك وتشاهدين ما فيه خلاص نفسك ومنفعة القريب

(السابعة) انظري بعين الاستصغار نفسك واعمالك فان «العيون المتعالية يبغضها الرب» (ام٦:١٧) فان داود على عظمة شأنه واتساع ملكهِ يقول عن نفسهِ «انا دودة لا انسان عارٌ عند البشر ورذالة في الشعب» (مز٢١:٧) وبولس الاناء المختار يقول عن نفسهِ «انا اصغر الرسل ولست اهلاً لان اسمَّى رسولاً لاني

اضطهدتُ كنيسة الله لكن بنعمة الله صرت على ما انا عليهِ
ونعمته التي فيَّ لم تكن باطلة بل تعبتُ اكثر منهم جميعًا ولكن
لا انا بل نعمة الله التي معي » (١ كو ١٥ : ٩ و١٠) فانظري كيف
يعدُّ نفسه حقيرًا وكيف ينسب لذاته الضعفات واما القوة فيعزوها
الى نعمة الله متماً بذلك وصية المخلص القائلة « اذا فعلتم جميع
ما أُمرتم بهِ فقولوا اننا عبيد بطالون » (لو ١٧ : ١٠) فانك بهذ
التواضع المسيحي تستحقين ان تخاطبي القدوس بكلمات النبي
داود « يارب لم يرتفع قلبي ولم تستعل عيناي ولم اسلك في العظائم
ولا في العجائب بما هو اعلى مني » (مز ١٣٠ : ١)

(الثامنة) انظري في ان لايضع الغنى على عينيك غشاء
فيحبب اليك اطلاب المشتهيات وان لايخفض الفقر من عزة
نفسك فيرغبك في ما لايرضي الله طمعًا بنيل سؤلٍ ما فان « العين
لاتشبع من النظر » (جا ١ : ٨) والنبي يقول « طامح العين رغيب
القلب لااحتمله » (مز ١٠٠ : ٥) فبالاولى ان الله يقصيه عنه

(التاسعة) يجب ان تحمي نظرك عن مرأى عيوب الآخرين
فان مشاهدة العيوب على التوالي تضعف نفرة النفس منها فيهون
عليها ان تقع فيها وهكذا تتورطين في المعصية وتبتعدين عن روح
الله المسالمةِ المفيقة . والمهذَّبةُ تجتنب كل سبيل عاقبته شريرة

(العاشرة) يجب ان تحمي نظرك عن كل منظرٍ خالٍ من روح التقوى فانبذي الروايات القليلة الحشمة والالعاب الفاقدة الغاية النقية فان مطالعة اقوال الاشرار واضاعة الوقت في غير جدوى غير لائقين بفتاةٍ تعدُّ نفسها هيكلاً للروح القدس

الوجه

الوجه اول ما يبدو للناظر من البدن وفيه العينان والانف والفم ويطلَق ايضًا على الوجنتين من باب تخصيص الكل بجزئه فيقال زيد اصفر الوجه اي الوجنتين وهذا المراد هنا

وللوجه في المعنى الروحي مفادات عديدة منها الرحمة كما ورد في قول المرنم الالهي : اطلبوا الرب وعزته . التمسوا وجهه كل حين (مز١٠٤ : ٤) اي رحمته وقال ايضًا : اما انا فبالبرّ اعاين وجهك : (مز١٧ : ١٥) ومنها القدرة او الانتقام كقوله : اين افرُّ من وجهك (مز١٣٨ : ٧) وقوله : احجب وجهك عن خطاياي (مز٥٠ : ١) ومنها المهابة كقوله : من انتهار وجهك يبيدون : (مز٧٩ : ١٧) فعليكِ ان تهتمي بوجهك الروحي هكذا

(اولا) ان تكوني فرِحة بنعم الله تعالى شاكرة اياه على كل ما يعطيك اياه غير متذمرة من فقر او مرض او شدة فان الله يختار لنا ما هو المفيد . ومتى كنت فرحةً بالروح كان محيَّاك مشرقاً

بنور البهجة : فان القلب الفرحان يجعل الوجه طلقاً (ام ١٥ : ١٣)

(ثانياً) يجب ان يكون محياك مكتسباً نوراً من النور السماوي بالانصراف الى التماس وجه الله تعالى بالاستقامة في الاعمال فان الله عادل والمستقيم يُبصِر وجههُ (مز ١٠ : ٨) وإبصار وجه الرب يكسو مهابة وكرامة فان موسى حينما انحدر من جبل سيناء عقيب مخاطبة الرب له وضع برقعاً على وجهه لان المهابة التي حازها بانصرافه الى وجه الله جعلت هارون وسائر الشعب الاسرائيلي يخافون من الاقتراب اليه (خر ٣٥ : ٢٩–٣٤) وهذا مُشاهَد حتى الآن في مهابة المتقين لله فان الالسنة تُلجَم امامهم

(ثالثاً) يجب ان تكتئبي على السيئات التي تبدر منك «فبكآبة الوجه يصلح القلب» (جا ٧ : ٣) متى كانت نيرة عقلك مستمدة ضياءها من شمس التقوى

(رابعاً) اذا حضرتِ مجلساً دار حديثه على ثلب الاخرين وانتقاص ذوي الكرامة فعليك ان تبدي تغيظاً لاندلاع نار الشرّ فيه واعلمي ان هذا التجهُّم في محله «لان الوجه العبوس يبكم اللسان الثالب» (ام ٢٥ : ٢٣)

(خامساً) يجب ان لا يكون عندك محاباة للوجوه التي يجب ان يكون عندك الحسن حسناً والفاسد فاسداً وان صدر

من ايّ كان فان الله لا يقبل الوجوه (أع ١٠ : ٣٤) فلا تقبلي من احدٍ هدية لتراعي ارادته في الشر فان « محاباة الوجوه ليست صالحة فيذنب الانسان لاجل كسرة خبز » (ام ٢٨ : ٢١))

الانف

الأنف عضو يشير الى العزة والاستعلاء قال صاحب الزبور « ان المنافق بحسب تشامخ أنفه لا يبحث عن شيء »(مز١٠ : ٤) ولذلك كان القدماء يزينون الأنف بالحلية اكرامًا لهذا العضو العزيز ودليلًا على ميزة الشخص بالاعزاز . والكتاب يذكر لنا « ان عبد ابراهيم وضع خزامة ذهب في انف رفقة » (تك ٢٤ : ٢٢و٤٧) ولا يزال بعض العرب يتبعون هذا السَنَن

والأنف يستجلب البهجة ويستدعي الرضى فلذلك يقول موسى كليم الله عن سبط لاوي في بركته مخاطبًا الرب القدوس « يضعون بخورًا في انفك» (تث ٣٣ : ١٠)اي يرفعون الصلوات اليك ويقدمون القرابين استجلاباً لرضاك. ولذلك شمّ اسحاق ثياب ابنه ثم باركه قائلًا انظر رائحة ابني كرائحة حقل قد باركه الرب . فلكي تستخدمي الأنف الروحي حسنًا عليك

(اولاً) ان تكون عزة نفسك مطوعة من روح البساطة والتواضع فلا تحسبي التشامخ لائقًا بك بل اطرحيه واكرهي كل

فتاة مهذبة وتلطفي بالمسكينة الفقيرة

(ثانيًا) ان الآداب الكاملة هي رائحة طيبة لحقل الاعمال الصالحة الذي ينمو بالايمان القويم ويعطي ثمره جيدًا فكما ان البخور يبهج ويرضي هكذا يجب ان تكون آدابك مبهجة ومرضية ليس للوالدين والمعلمات فقط بل لله الذي هو ابونا الحقيقي ويشملك بمحبة اكثر من محبة اسحق ابنه ويباركك متى كانت رائحتك ادابًا نقية بركةً روحية لاشيء في الدنيا يعادلها

(ثالثًا) اعلمي انه حيث لا عزة نفس فلا ادب لائق ولا تصرُّف موافق ولا امل بنيل رحمة الخالق فارفعي نفسك عن الثلب واكرمي ذاتك بالابتعاد عن المعايب فانها جيَفٌ نتانتها تصدع الرؤوس وتزيل بهجة النفوس وتقود الى سكنى الرموس

(رابعا) اعلمي ان الاقوال البذيئة المتضمنة الغيبة والنميمة هي اشدما يتصاعد من جيَف الارواح الميتة فلراحة حياتك ونشاط روحك يجب ان لاتتشمّيها ولا تقربي من فتاة تصدرمنها علاوةً على الامتناع من إصدارها فبذلك تكونين ذات حياة لا جيفة وهكذا تحفظين نفسك مصونـة من الاضرار متخلقة بسجايا الأخيـار

الفم

الفم الحسي مجموع الشفتين والاسنان واللسان والحنك واما الفم المعنوي فهو واللسان والشفتان شيء واحد وقد شرف الله اللسان بان الروح القدس في اليوم الخمسين لقيامة المخلص قد ظهر للرسل « السنة منقسمة كأنها من نار فاستقرت على كل واحد منهم » (أع ٢ : ٣) فاللسان مقدس الوجود وهادي الناس متى نطق بالحق الى الملكوت

واعتناؤك بلسانك او بفمك يجب ان يكون هكذا

(اولاً) أن لاتتسرعي الى الكلام فان الفتاة الطائشة قلبها في لسانها واما الفتاة المهذبة الحكيمة فقلبها يرشد فمها ويزيد شفتيها علماً فلا تفوه كلمة الا بعد التروي في ثمرتها فاذا كان المرنم يطلب من الله هكذا « اجعل يارب حافظاً لفمي وباباً حصيناً على شفتيّ » (مز ١٤٠ : ٣) فكم بالأولى ان تطلبي انت هذه النعمة

(ثانياً) احسبي لكل كلمة تلفظينها تأثيراً في مستقبل حياتك وانها محفوظة عليك للمحاسبة عنها امام الله وامام الناس وانها ستروى عنك في محل لاتعرفينه وعنها لك حياة او موت « فان الموت والحياة بيد اللسان » (ام ١٨ : ٢١) فاختاري ما تختاره الحكيمة المهذبة

الاذنان

جعل الله الاذن آلة للانتباه « قال النبي داود في مناجاته مولاه القدوس» « امل اذنيك الي . واستمع قولي » (مز ١٦: ٦) اي هبني اكتراثك وقال الرسول بطرس « عينا الرب على الصديقين واذناه الى طلبتهم » (١ بط ٣: ١٢) اي إقباله الى طلبتهم

والاذن عضو لا يعرف الشبع بدليل قول الجامعة « الاذن لا تمتلئ من السمع » (جا ١: ٨) فاذا كانت قادرة على اختزان الكثير فالحكمة كل الحكمة في التقاطها ما يغلو ثمنه « فان اذن الحكماء تطلب علماً » (ام ١٨: ١٥)

فالذي يجب ان تهتمي به هو كيف تقتنين العلم وتنالين الكرامة وتحوزين ما تجدين به الراحة وكل ذلك ميسور لكِ اذا جريتِ بحسب الوصايا الاتية

(الاولى) اقبلي برضى تأنيب والديك ومعلماتك على ما يبدو من إخلالك بالواجب فان الوالدين والمعلمات لا يلومون الا لعلمهم بان لومهم في محله فيرغبون في تقويم ما ليس بحسن الصدور منك ليكون تصرفك ممدوحاً . واستوعبي اقوالهم باهتمام وترو فان الاذن السامعة توبيخ الحياة تستقرُّ بين الحكماء (ام ١٥: ٣١)

(الثانية) اقبلي على مطالعة كتاب الله واقتبسي منه درر التعاليم لمعيشة البر والكرامة والنشاط « فان الكتاب كله قد أوحي به من الله وهو مفيد للتعليم وللحجاج وللتقويم والتهذيب بالبر لكي يكون رجل الله كاملا متأهباً لكل عمل صالح »(٢تي ٣ :١٦و١٧ فارفعي صلاتك بتلاوته حتى يملأ مسمعيك وانقشي كل كلمة منه على الواح قلبك حتى ترسخ ملء الحياة

(الثالثة) شنّفي اذنيك باخبار ذوي الفضل والتقوى والتصرف الحميد فان « الصديق يكون ذكره الى الابد» (مز ١١١: ٧) ليُقتَبس منه حسن الجري في مرضاة الله

(الرابعة) اهتمي بالحضور الى الكنيسة لاستماع الوعظ والى مجالس اللجان الخيرية لالتقاط اقوال الفضلاء « فان فم الصديق يُنبِت حكمة » (ام ١٠ : ٣١) واذا دخلت الحكمةُ قلبك ولذّت المعرفة نفسك فالعقل يحفظك والفهم ينصرك » (ام ٢ :١٠) وبذلك يكون سمعك آلة صالحة لاستقرار محبة الله في حشاك

(الخامسة) اغلقي اذنك عن سماع الاقوال البذيئة والعبارات الرديئة فان هذه الكلمات تمر كالرياح العواطف فتوثر على ازهار اللطف والاداب وتذويها

(السادسة) اوصدي سمعك فلا تلج فيه روح الخصومة

والاضطراب والميل الى الشر فان ارادت هذه الروح المؤلمة حلولاً في نفسك عن طريق الاذن فاصرفيها « فان الحكماء يصرفون الغضب » (ام ٢٩ : ٨)

(السابعة) ان الوشاية اي انقاء المطاعن على الآخرين مما حرّمته الشريعة فقد كلم الرب بني اسرائيل هكذا « لا تَسعَ بالوشاية » (أحبار ١٩ : ١٦) وما منع الله اجراءه يمتنع طبعاً قبوله فلا تفتحي اذنيك الى وشاية « فبانقطاع الحطب تنطفىء النار وبزوال النمَّام يسكن النزاع » (أم ٢٦ : ٢٠) ولا تنسي ان الرسول الالهي يورد عن اهل المعصية « انهم نمامون مفترون مبغضون لله » (رو ١ : ٣٠)

(الثامنة) اياك وان تفتحي اذنيك لسماع كلمة النصيحة بدون انتباه لمعناها وللعمل بمقتضى مفادها فان من يسمعون ولا يسمعون ولا يفهمون » (مت ١٣ : ١٣) لا يرضى الله عنهم فالسمع الحقيقي هو ان نتمم الوصية اكمل تتميم

العينان

العين عضو هاد امين للمستنير بخوف الله وهي موضع الثقة قال النبي والمرنم « عيناي الى الرب في كل حين » (مز ٢٤ : ١٥) اي ثقتي الوطيدة منصرفة الى الله و يقول ايضاً « عيناي على امناء

الارض ليسكنوا معي » (مز ١٠٠: ٦) اي ميلي الصالح واتجاه قلبي ويقول « لا اجعل امام عينيّ امر الفجور » (مز ١٠٠: ٣) اي لا اعطي نفسي ميلًا الى المعصية • والعين آلة الرأفة ايضاً قال النبي داود «ان عين الرب الى متقيه المنتظرين رحمته» (مز ٣٢: ١٨)

والعينان آلة الاستعطاف واستنزال العناية قال المرنم العذب اللهجة « كما ان عيني الامة الى يد سيدتها كذلك عيوننا الى الرب الهنا حتى يتحنن علينا (مز ١٢٢: ٢) وبهما نشاهد رحمة الله المالئة الاكوان . قال المرنم الالهي ان رحمتك امام عينيّ وقد سلكت في حقك » (مز ٢٥: ٣)

ولكي تكون عيناك الروحيتان عاملتين عملا صالحًا يجب ان تحفظي الوصايا الآتية

الاولى ان تحفظي وصايا الله تعالى فقد قال الروح القدس بلسان الحكيم الملك « احفظ وصاياي فتحيا وشريعتي كانسان عينك » (ام ٧: ٢) فكما ان حدقة العين يؤلمها الغبار المحمول في الهواء مهما كان دقيقًا هكذا شريعة الله هي عيننا الروحية ويجب ان ننزّهها عن ان تحمل اليها اهواء النفس غبار اميال منحرفة وافكار رديئة وان تكن دقيقة جداً

(الثانية) انظري في حالتك التي انت فيها من السن والغنى

والواجبات وابذلي اهتمامك في ان تتذرعي بها الى الصالحات فلا تخطري في بالك ما كنتِ تصنعيه لو كنت اغنى فان انطلاق الفكر في مثل هذه الشؤون ناتج عن ظلمة العينين الروحيتين ولذلك يقول الحكيم الملك «عينا الجاهل في اقاصي الارض» (أم ١٧ : ٢٤) فهو ينظر الى ما لا يستطيع رؤيته وبالطبع ان من ينظر الى ما لا يراه تغيب عنه رؤية ما يمكنه مرآه وحذراً من هذا الضلال جاءت الوصية «لتنظر عيناك الى قدامك» (أم ٤ : ٢٥)

(الثالثة) انظري في حاجة المسكين الى مساعدتك واضطرار الضعيف الى معونتك والتماس الصغير ان تقوديه بيديك فتكون عينك صالحة كما جاء في سفر الامثال «الصالح العين هو يبارك لانه اعطى من خبزه للفقير» (أم ٢٢ : ٦)

(الرابعة) انظري في وجوب ان تكوني نشيطة بالروح مفتحة العينين لكل خير ناهضة الى مرضاة الله من صميم قلبك بطاعة والديك ومعلماتك فهذا شان ذوي الحياة وقد نص الحكيم هكذا «لا تحبّ النوم لئلا تفتقر افتح عينيك تشبع خبزاً» (أم ٢٠ : ١٣) ولا يقال ان هذا شان الرجل لا المرأة فان المرأة شريكة الرجل في التعب قال الحكيم الملك عن المراة الفاضلة هكذا «لا ينطفئ في الليل سراجها» (أم ٣١ : ١٨) اي انها تعمل في الظلام

(الخامسة) انظري في هفواتك واغلاطك لكي تتجنبيها فان الحكيم يقول «ولا تكن حكيماً في عيني نفسك اتقِ الرب وجانب الشر» (م ٣ : ٧) فانصبي في نفسك ميزاناً لما يصدر منك وارمقي الحسن لتجري في اعمالك عليه والقبيح لكي تنفري منه فبذلك ترقين في ذروات البر وبذلك تجرين على ما ورد في قول المرنم الملك «لأوبخنَّك وانصبنَّ اثمك لعينيك» (مز ٤٩ : ٢١) فان لم تنصبي هذا الميزان يكن ضميرك غير حي وذلك غاية الموت الروحي الشرير

(السادسة) انظري في ادارة عينيك بالحشمة فان الغمز الغير اللائق من الخطايا الكبيرة قال الحكيم «ذو الاثم يغمز بعينيهِ» (ام٦:١٣) فلتكن الرصانة واللطف والتبصر دائماً انواراً منبثقة من عينيك فبذلك تتمثل خشية الله لبصيرتك وتشاهدين ما فيه خلاص نفسك ومنفعة القريب

(السابعة) انظري بعين الاستصغار نفسك واعمالك فان «العيون المتعالية يبغضها الرب» (ام٦:١٧) فان داود على عظمة شأنه واتساع ملكهِ يقول عن نفسهِ «انا دودة لا انسان عارٌ عند البشر ورذالة في الشعب» (مز٢١:٧) وبولس الاناء المختار يقول عن نفسهِ «انا اصغر الرسل ولستُ اهلاً لان اسمَّى رسولاً لاني

اضطهدت كنيسة الله لكن بنعمة الله صرت على ما انا عليهِ ونعمته التي فيَّ لم تكن باطلة بل تعبتُ اكثر منهم جميعاً ولكن لا انا بل نعمة الله التي معي » (١ كو ١٥: ٩و١٠) فانظري كيف يعدُّ نفسه حقيراً وكيف ينسب لذاته الضعفات واما القوة فيعزوها الى نعمة الله متمماً بذلك وصية المخلص القائلة « اذا فعلتم جميع ما أُمرتم بهِ فقولوا اننا عبيد بطالون » (لو ١٧: ١٠) فانك بهذ: التواضع المسيحي تستحقين ان تخاطبي القدوس بكلمات النبي داود « يارب لم يرتفع قلبي ولم تستعل عيناي ولم اسلك في العظائم ولا في العجائب مما هو اعلى مني » (مز ١٣٠: ١)

(الثامنة) انظري في ان لايضع الغنى على عينيك غشاء فيحبب اليك اطلاب المشتهيات وان لايخفض الفقر من عزة نفسك فيرغبك في ما لايرضي الله طمعاً بنيل سولٍ. ما فان « العين لاتشبع من النظر » (جا ١: ٨) والنبي يقول « طامح العين رغيب القلب لااحتمله » (مز ١٠٠: ٥) فبالأولى ان الله يقصيه عنه

(التاسعة) يجب ان تمنعي نظرك عن مرأى عيوب الآخرين فان مشاهدة العيوب على التوالي تضعف نفرة النفس منها فيهون عليها ان تقع فيها وهكذا تتورطين في المعصية وتبتعدين عن روح الله المسالمة العفيفة . والمهذبة تجتنب كل سبيل عاقبته شريرة

(العاشرة) يجب ان تمنعي نظرك عن كل منظرٍ خالٍ من روح التقوى فانبذي الروايات القليلة الحشمة والالعاب الفاقدة الغاية النقية فان مطالعة اقوال الاشرار واضاعة الوقت في غير جدوى غير لائقين بفتاةٍ تعدُّ نفسها هيكلاً للروح القدس

الوجه

الوجه اول ما يبدو للناظر من البدن وفيه العينان والانف والفم ويطلَق ايضاً على الوجنتين من باب تخصيص الكل بجزئه فيقال زيد اصفر الوجه اي الوجنتين وهذا المراد هنا

وللوجه في المعنى الروحي مفادات عديدة منها الرحمة كما ورد في قول المرنم الالهي : اطلبوا الرب وعزته . التمسوا وجهه كل حين (مز١٠٤ : ٤) اي رحمته وقال ايضاً : اما انا فبالبرّ اعاين وجهك : (مز١٧ : ١٥) ومنها القدرة او الانتقام كقوله : اين افرُّ من وجهك (مز١٣٨ : ٧) وقوله : احجب وجهك عن خطاياي (مز٥٠ : ١) ومنها المهابة كقوله : من انتهار وجهك يبيدون : (مز٧٩ : ١٧) فعليكِ ان تهتمي بوجهك الروحي هكذا

(اولا) ان تكوني فرحة بنعم الله تعالى شاكرة اياه على كل ما يعطيك اياه غير متذمرة من فقر او مرض او شدة فان الله يختار لنا ما هو المفيد . ومتى كنت فرحةً بالروح كان محيّاك مشرقاً

بنور البهجة : فان القلب الفرحان يجعل الوجه طلقاً (ام ١٥ : ١٣)

(ثانياً) يجب ان يكون محياك مكتسباً نوراً من النور السماوي بالانصراف الى التماس وجه الله تعالى بالاستقامة في الاعمال فان الله عادل والمستقيم يُبصِر وجههُ (مز ١٠ : ٨) وإبصار وجه الرب يكسو مهابة وكرامة فان موسى حينما انحدر من جبل سيناء عقيب مخاطبة الرب له وضع برقعاً على وجهه لان المهابة التي حازها بانصرافه الى وجه الله جعلت هارون وسائر الشعب الاسرائيلي يخافون من الاقتراب اليه (خر ٣٥ : ٢٩—٣٤) وهذا مُشاهَد حتى الآن في مهابة المتقين لله فان الالسنة تُلجَم امامهم

(ثالثاً) يجب ان تكتئبي على السيئات التي تبدر منك «فبكآبة الوجه يصلح القلب» (جا ٧ : ٣) متى كانت نيّرة عقلك مستمدة ضياءها من شمس التقوى

(رابعاً) اذا حضرتِ مجلساً دار حديثه على ثلب الاخرين وانتقاص ذوي الكرامة فعليك ان تبدي تغيظاً لاندلاع نار الشرّ فيه واعلمي ان هذا التجهم في محله «لان الوجه العبوس يبكم اللسان الثالب» (ام ٢٥ : ٢٣)

(خامساً) يجب ان لا يكون عندك محاباة للوجوه التي يجب ان يكون عندك المحسن حسناً والفاسد فاسداً وان صدر

من ايٍّ كان فان الله لا يقبل الوجوه (أع ١٠ : ٣٤) فلا تقبلي من احدٍ هدية لتراعي ارادته في الشر فان «محاباة الوجوه ليست صالحة فيذنب الانسان لاجل كسرة خبز» (ام ٢٨ : ٢١))

الانف

الأنف عضو يشير الى العزة والاستعلاء قال صاحب الزبور «ان المنافق بحسب تشامخ أنفه لا يبحث عن شيء» (مز ١٠ : ٤) ولذلك كان القدماء يزينون الأنف بالحلية اكراماً لهذا العضو العزيز ودليلاً على ميزة الشخص بالاعزاز. والكتاب يذكر لنا «ان عبد ابراهيم وضع خزامة ذهب في انف رفقة» (تك ٢٤ : ٢٢و٤٧) ولا يزال بعض العرب يتبعون هذا السنن

والأنف يستجلب البهجة ويستدعي الرضى فلذلك يقول موسى كليم الله عن سبط لاوي في بركته مخاطباً الرب القدوس «يضعون بخوراً في انفك» (تث ٣٣ : ١٠) اي يرفعون الصلوات اليك ويقدمون القرابين استجلاباً لرضاك. ولذلك شمّ اسحاق ثياب ابنه ثم باركه قائلاً انظر رائحة ابني كرائحة حقل قد باركه الرب. فلكي تستخدمي الأنف الروحي حسناً عليك

(اولاً) ان تكوني عزة نفسك مطوعة من روح البساطة والتواضع فلا تحسبي التشامخ لائقاً بك بل اطرحيه واكرهي كل

فتاة مهذبة وتلطفي بالمسكينة الفقيرة

(ثانيًا) ان الآداب الكاملة هي رائحة طيبة لحقل الاعمال الصالحة الذي ينمو بالايمان القويم ويعطي ثمره جيدًا فكما ان البخور يبهج ويرضي هكذا يجب ان تكون آدابك مبهجة ومرضية ليس للوالدين والمعلمات فقط بل لله الذي هو ابونا الحقيقي ويشملك بمحبة اكثر من محبة اسحق ابنه ويباركك متى كانت رائحتك ادابًا نقية بركةً روحية لاشيء في الدنيا يعادلها

(ثالثًا) اعلمي انه حيث لا عزة نفس فلا ادب لائق ولا تصرُّف موافق ولا امل بنيل رحمة الخالق فارفعي نفسك عن الثلب واكرمي ذاتك بالابتعاد عن المعايب فانها جيفٌ نتانتها تصدع الرؤوس وتزيل بهجة النفوس وتقود الى سكنى الرموس

(رابعا) اعلمي ان الاقوال البذيئة المتضمنة الغيبة والنميمة هي اشدما يتصاعد من جيَف الارواح الميتة فلراحة حياتك ونشاط روحك يجب ان لاتشمّيها ولا تقربي من فتاة تصدرمنها علاوةً على الامتناع من إصدارها فبذلك تكونين ذات حياة لا جيفة وهكذا تحفظين نفسك مصونــة من الاضرار متخلقة بسجايا الأخيــار

الفم

الفم الحسي مجموع الشفتين والاسنان واللسان والحنك واما الفم المعنوي فهو واللسان والشفتان شيء واحد وقد شرف الله اللسان بان الروح القدس في اليوم الخمسين لقيامة المخاص قد ظهر للرسل « السنة منقسمة كأنها من نار فاستقرت على كل واحد منهم » (أع ٢ : ٣) فاللسان مقدس الوجود وهادي الناس متى نطق بالحق الى الملكوت

واعتناؤك بلسانك او بفمك يجب ان يكون هكذا

(اولاً) أن لاتتسرعي الى الكلام فان الفتاة الطائشة قلبها في لسانها واما الفتاة المهذبة الحكيمة فقلبها يرشد فمها ويزيد شفتيها علماً فلا تفوه كلمة الا بعد التروي في ثمرتها فاذا كان المرنم يطلب من الله هكذا « اجعل يارب حافظاً لفمي وباباً حصيناً على شفتيَّ » (مز ١٤٠ : ٣) فكم بالأولى ان تطلبي انت هذه النعمة

(ثانياً) احسبي لكل كلمة تلفظينها تأثيراً في مستقبل حياتك وانها محفوظة عليك للمحاسبة عنها امام الله وامام الناس وانها ستروى عنك في محل لا تعرفينه وعنها لك حياة او موت « فان الموت والحياة بيد اللسان » (ام ١٨ : ٢١) فاختاري ما تختاره الحكيمة المهذبة

(ثالثاً) تجنَّبي ان يكون في كلامك حدَّة او ان تتكلمي في ابَّان غيظك فان الغيظ يخرج صاحبه عن طور تعقلهِ فيصدر منه اقوال غير حكيمة وجموح اللسان ادعى الى الهلكة من جموح الجواد القوي براكب ضعيف فاذا شعرتِ ان الحنق ثائر في صدرك فاعتصمي بالسكوت حتى تمتلكي مشيئته نفسك وينير لك ضياء الفطنة فتري السبيل السوي وتستقرّي على منصَّة السكينة فحينئذٍ تكلمي فلا يخطىء قولك الصواب والفظي الكلمة بعد الكلمة كالصائغ المتمهل في عمله « فان هدوء اللسان شجرة حياة » (ام ١٥ : ٤) وثمرتها كرامة ملازمة الى الابد . واذكري على الدوام ان المخلص حينما أُهين وعذّب كان كشاة لا يفتح فاه فاقتدي به

(رابعاً) الكلام البذيء لا يصدر من فم نقي ولا يوحي به قلب طاهر فلا تفوهي بعبارة مستقبحة ولا تتحدثي مع فتاة تفوه بالفاظ ممقوتة لئلا تستهويك فتسلكي في اثر خطواتها واذكري على الدوام الآية القائلة « فم الصديق فضة مختارة » (ام ١٠ : ٢٠)

(خامساً) اعلمي ان رزق الانسان في كلمات اللسان فاعرفي كيف يجب ان تنتقي كلماتك ذات عذوبة روحية حتى يستحسن الناس اقوالك وتنالي ثقتهم بشرف نفسك وكرامة مبداك واذكري ان كلمة

الحكيم « الانسان يشبع خيراً من ثمر فيه » (ام١٢: ١٤) تشمل الناس قاطبة فلذلك ابذي كل كلمة مرّة يمكن لك استخدام كلمة حلوة مكانها فبذلك يكون كلامك حسناً « فالكلام الحسن شهد عسل حلو للنفس وشفاء للعظام » (ام ١٦: ٢٤)

(سادساً) اذكري على الدوام الوصية الربانية « ليكن كلامكم نعم نعم ولا لا وما زاد على ذلك فهو من الشرير » (مت٥: ٣٧) وخذي على نفسك عهداً ان لا تروي الا الحقيقة نعم ان خبز الكذب لذيذ ولكن من بعد يمتلئ فم قائله حصى فتطحن اسنانه وترعج معدته وتجيئه بموت « فم الجاهل مهلكة له » (ام١٨: ٧) واما الصدق «فشفته تثبت الى الابد ولسان الكذب انما هو الى طرفة عين» (ام ١٢: ١٩) ومن رضي القليل الزائل بدلاً من الكثير الدائم كان من الخاسرين

(سابعاً) اعرفي ان الله اعطانا النطق لنسبحه فالتمسي منه تعالى ذلك كما كان النبي يتضرع قائلاً «يارب افتح شفتيّ فيخبر في بتسبحتك» (مز٥٠: ١٥) ولهذا يوصي ان يذبحوا له تعالى ذبائح الحمد وليعدّوا اعماله بترنم (مز١٠٦: ٢٢) فاذا كنتِ مسرورة فترنمي كما يعلمك الرسول يعقوب (يع٥: ١٣)

(ثامناً) لامعذرة لك ان كنت لا تتكلمين باقوال الله في كل

حين في وقتها وفي غير وقتها الا انها في وقتها جميلة جداً كما قال الحكيم الملك : تفاح من ذهب في مصوغ من فضة كلمة مقولة في محلها • (ام ٢٥ : ١١) وفي غير وقتها اوفر جمالاً لانها تحول الافكار عن الشرور الى السرور الحقيقي وتقودها ملتجئة الى حمى الله تعالى « ومن رد خاطئاً عن ضلال يخلص نفساً من الموت ويستر كثرة من الخطايا » (يع ٥ : ٢٠)

(تاسعاً) اذكري دائماً ان الايمان القويم يطلب الاعتراف بالمسيح نطقاً باللسان علاوة عن اللهج به في القلب : فان القلب يؤمن به للبر والفم يعترف به للخلاص (رو ١٠ : ١٠) فانقدم في كل حين بيسوع المسيح ذبيحة التسبيح اي ثمرة شفاهٍ معترفة باسمه (عب ١٣ : ١٥) وهذا الاعتراف يجب ان ننطق به بوجه اولى بحسن تصرفنا وطهارة نياتنا والا فان كانت سيرتنا ليست مرضية يصدق بنا القول النبوي : قال السيد هذا الشعب يتقرّب الي بفيه ويكرمني بشفتيه وقلبه بعيد عني (اش ٢٩ : ١٣) وهذا التصرف يغيظه ولا يرضيه

العنق

يراد بالعنق الكبرياء والاستئثار بالتصرف بدون اقتباس مشورة صالحة قال النبي صاحب الزبور « قلتُ للسفهاء ... لا ترفعوا

الى العلاء قرونكم لاتتكاموا بالصلف بعنق سامدة »
(مز٧٤ : ٥-٦) اي لاتتكاموا بكبرياء . وتذكر صلابة العنق
دلالة على عدم الطاعة وشكاسة الاخلاق ورداءة المبدإ
فان الرسول استفانوس لما اراد ان يبين رداءة الشعب الاسرائيلي
اختار ان يدعوه هكذا « يا قساة الرقاب » (اع٧ : ٥١) كدليل
على اجتماع كل الشقاء الروحي به بل ان الرب تعالى حينما ابدى
استياءه من الشعب الاسرائيلي قال لموسى « رأيت هذا الشعب
فاذا هو شعب صلب الرقبة » (خر٣٢ : ٩ و٣٣ : ٥)

وجمال الروح المسيحي يقضي ان نكون سالكين في التواضع
مقتدين بمخلص نفوسنا يسوع المسيح الذي طأطأ السماوات وانحدر
الى الارض واتخذ جسداً وعاش بالمشاقّ والاتعاب واحتمل
الاهانات والعذابات حتى الموت نفسه على خشبة الصليب فاننا
اذا تذكرنا ذلك ونظرنا الى طهارته وآثامنا وغناه وفقرنا ومجده
وحقارتنا فلا شك اننا لانأنف من الاتعاب ولا نبالي بالاهانات
الغير العادلة ولا نتصلب في مسالكنا مع الآخرين وهكذا نحمل
نير المسيح كما اوصانا لقولهِ « احملوا نيري عليكم وتعلموا مني لاني
وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم » (مت١١ : ٢٩)

ونعومة العنق ليست حاصلة بالمساحيق والاغتسال ووضع

المقاقير المطرّية وانما هي باختيار القول اللين وتقديم الاحترام للشيوخ والاكرام للآباء والامهات واظهار المحبة للرفيقات في كل ما يجب عمله واما ان اريد ان نعمل ما لا يرضاه الله فعلينا ان نرفض « فان الله احقُّ من الناس ان يطاع » (اع٥ : ٢٩)

اليدان

يُراد باليد او باليدين مطلق التصرُّف ومن ذلك قول النبي ايوب عن الله انهُ « الذي بيده نفس كل حي وروح كل البشر » (اي١٢ : ١٠) اي تحت تصرفهِ المطلق . ويراد بها ايضًا النقمة كما قال الروح القدس بفم حزقيال نبوة عن بني عمون « ها انا ذا امدُّ يدي عليك وأسلمك غنيمة للأمم واستأصلك من الشعوب » (حز٢٥ : ٧) اي ارسلُ نقمتي عليك . ومن ذلك ايضًا قول ارميا دعاء على الاشرار من قومهِ « سلم بنيهم للجوع وادفعهم ليد السيف » (ار١٨ : ٢١) اي للانتقام بحد السيف

وتأتي اليدان للقدرة قال اشعيا « هكذا يقول الرب قدوس اسرائيل يداي انا نشرتا السماوات وكل جندها انا أمرت » (اش٤٥ : ١١و١٢) وتأتي ايضًا للرحمة كما قال المخلص لهُ المجد « في يديك استودع روحي » (لو٢٣ : ٤٦) وللنعمة كما قال النبي داود « تبسط يدك فيشبعون خيرًا » (مز١٠ : ٢٨) اي تفيض نعمتك .

. للمكيدة قال النبي « اللهم نجني من يد الشرير » (مز٧٠:٤) اي من مكيدة الردي ويوضح لنا ذلك قولهُ في مزمور آخر « الاشرار وضموا لي فخًا » (مز١١٨ : ١١٠) اي نصبوا لي مكيدة فهذه الآية توضح تلك لان الواضح من المجازات يفسر الغامض

وتاتي اليد للاعجوبة او للبأس كما قال صاحب الزبور تسبيحًا لله « الذي ضرب المصريين مع ابكارهم واخرج اسرائيل من بينهم بيد شديدة وساعد رفيع » (مز ١٣٥ : ١٠) أي ببأس شديد او باعجوبة عظيمة هي اعجوبة ايقاف الماء في بحر القلزم المعروف بالبحر الاحمر

وتاتي ايضاً للعزيز المكرم قال المخلص « ان كانت يدك اليمنى تعثرك فاقطعها » (مت٥ : ٣٠) اي اذا كان العزيز عليك يورطك في عمل غير صالح فأستغن عنهُ. فالمعاني العديدة الواردة لليد دليل واضح على اهميتها لان الشيء كلما كان عظيماً كانت العناية بهِ اتم « فالكرامة لمن لهُ الكرامة » (رو١٣ : ٧) فاليد يجب ان يعتنى بها العناية الفائقة فان الله اكرمها باشياء كثيرة ومن كرامتهُ من الله فالعبد التقي ولا ريب يكرمهُ فاكرمي يديك ايتها الفتاة وأجري على ما يأتي

(أولاً) كوني كريمة « فللرب الارض وملؤها المسكونة

والساكون فيها » (مز٢٣: ١) فليس للانسان شيءٌ والذي بيده وديعة عنده ليبذلها في الاعمال الصالحة فأحسني الى الفقراء والمساكين « فمن يرحم الفقير يقرض الربّ » (ام١٩: ١٧)

(ثانيًا) ان يد النقمة لله فلا تضعي في نفسك ان تنتقمي من احدٍ بل اطلبي لهم الرحمة كما علمنا المخلص بقولهِ « صلوا لاجل الذين يسيئون اليكم ويطردونكم» مت ٥: ٤٤واذكري الآية القائلة « لي الانتقام وانا اجازي يقول الرب» (عب١٠: ٣٠)

(ثالثًا) يجب ان تكون يد قدرتك ممدودة للخير مقبوضة عن الشر فان الروح القدس علمنا بفم النبي داود هكذا « حِد عن الشر واصنع الخير اطلب السلامة واسعَ في اتباعها » (مز٣٣: ١٤) وبفم الرسول بولس هكذا « لاتنغلب للشرّ بل اغلب الشرّ بالخير » (رو١٢: ٢١) فالشرُّ موت روحي وجسدي معًا « وشريعة الحكيم ينبوع حياة للحيدان عن اشراك الموت» (ام١٣: ١٤) فعليكِ بالارتواء من ينبوع تلك الشريعة فما تصنعينه خيرًا هو واجب فالملح وُجِد لاصلاح الطعام فاذا اصلحهُ لافضل لهُ والانسان اذا عمل الخير انما يتمم ما خُلق لاجلهِ فان ابى عملهُ كان فاقدًا مزيتهُ كالملح واذا فسد الملح فانهُ لايصلح لشيء الاّ لان يطرح خارجًا وتدوسهُ الناس وان فسد الانسان رذله الله

وطرحهُ خارجاً عن ابواب رضاه

(رابعاً) اذا كنتِ تطلبين رحمة الله لانهُ لاحياة الاَّ بها فاصنعي الرحمة مع الآخرين فانهُ « بالكيل الذي تكيلون يكال لكم » (مت ٧: ٢) فلا تمنعي الخير عن اهلهِ (اي مستحقيه) حينما يكون في طاقة يدكِ فعلهُ (ام ٣: ٢٧) ولذلك يوصينا الرسول وصية كريمة جداً هي « ان جاع عدوكَ فاطعمهُ وان عطش فاسقهِ فانك بفعلك هذا تركم على هامتهِ جمر نار (رو ١٢: ٢٠)

(خامساً) اذا كان سؤْلُ نفسك ان تنجي من فخاخ الشرير وتسلمي من مكايد السوء فاحذري ان تنصبي مكيدة ما فان نصب المكايد من اعمال الشر وطرق ابليس. والتقوى ترفض هذا المنهج العاثر قال الرسول الالهي « لاتكونوا قرناء الكفرة في نير فانها أية شركة بين البرّ والاثم وإية مخالطة للنور مع الظلمة واي ائتلاف للمسيح مع بليمال واي حظّ للمؤْمن مع الكافر » (كو ٦: ١٤و١٥) فطابخ السم آكله والشرير يقع في الفخ الذي صنعه ومن حفر حفرة لاخيه وقع فيها

(سادساً) انت تعلمين ان المسيح جاء الى العالم فصالحنا مع ابيه الآب بسفك دمهِ وصيرنا بذلك بنين لله بالنعمة فاذا كانت الاعجوبة العظمى تمت بيد الله القدوس فبالاولى إن تصنعي

انت الخير بيدك فلا تتكلي على احد بعمل الخير عنك فان امنا سارة هي ذاتها عجنت ثلاث كيلات دقيقاً سميذاً وابراهيم نفسه خدم الضيوف » (تك١٨: ٦و٧و٨) فالعمل الصالح يجب ان يصدر منك نفسك فاكرمي الضيوف كسارة وابراهيم وخيطي الثياب كطابيثا (اع٩: ٣٩) واخدمي الكنيسة مساعدة بالخير كفبي واكيلا ومريم (رو٢٦: ١و٣و٦) ولا تفتخري بشيء من ذلك تبعاً للوصية الربانية القائلة « متى فعلتم كلّ ما امرتم به فقولوا اننا عبيد بطالون » (لو١٧: ١٠)

(سابعاً) ليكن عمل ما يرضي الله موضع ثقتك وطمأنينة نفسك فابتعدي عن كل ذات شر وان كنت في حاجة اليها لانك اذا اتخذتها يداً لمساعدتك لاتنفكُّ عن إعثارك بأميالها الشريرة وقد أُمرنا بالامتناع عن رفقة الشرير . واما العون الحقيقي فمصدره الله وهو يعطيه لمن يلتمسهُ منه بضمير نقي فمنه تعالى اطلبيه بلا انقطاع

(ثامناً) ان عمل اليد فضيلة جليلة ولذلك قال الحكيم سليمان مادحاً للمرأة الفاضلة « تطلب صوفاً وكتاناً وتعمل بيدين راضيتين . . . سراجها لاينطفئ في الليل تمدّ يديها الى المغزل وتمسك كفها بالفلكة . . بنات كثيرة عملن فضلاً . . اما المرأة

المتقية الرب فهي تُمدَح . اعطوها من ثمر يديها ولتمدحها اعمالها في الابواب » (ام٣١ : ١٣و١٩و٣٠و٣١) فلذلك اعكفي على الاعمال اليدوية برغبة فائقة

(تاسعاً) لتكن يدك نشيطة في اعمالك المنزلية وذات جَلَد على مواصلة الخدمة فلا تكلي الى سواك الاهتمام بالواجب عليك وان كان بيت ابيك فيه خادمات فان « العامل بيد رخوة يفتقر واما يد المجتهدين فتغني » (ام١٠ : ٤٠) فاذا كانت نعمة الغنى حلَّت في بيت ابيك نتيجة اجتهاد فمن الواجب ان تواصلي استثمارها من شجرتها الاصلية فان ملت الى الكسل كنت كمن يطلب من العوسج تيناً ومن الحسك عنباً وذلك الطلب لاينال . والعاقلة من ترى الحسن وتظل مستمدة اياه من مورده فاذا كان الغنى نتيجة الاجتهاد فهي لا تعدل عن ان تمنطق حقويها بالقوَّة وتشدد ذراعيها(ام ٣١ : ١٧) وتعمل بنفس وديعة متواضعة

القلب

نال هذا العضو من المديح المبهج ومن الذم الموجع ما لم ينله عضو سواه وافضل كلمة قيلت فيه هي كلمة مخلصنا الوحيد « الانسان الصالح من كنز قلبه الصالح يخرج الصلاح والانسان الشرير من كنز قلبه الشرير يخرج الشر لانه من فضلة القلب

يتكلم الفم (لو٦:٤٥) فيجب ان تكون العناية الجلّى خاصة بالقلب فاسمعي الوصايا الآتية

(الاولى) ان افضل شيء تحرزينه ويجب ان ترادي عناية به هو القلب الطاهر المستقيم النيات الحي الضمير المنتبه للتأنيب على الاساءة والابتهاج بالتصرف الحسن فصلي الى الله دائماً بكلمات النبي داود : قلباً نقياً اخلق في ياالله وروحاً مستقيماً جدد في احشائي لاتطرحني من امام وجهك وروحك القدوس لا تنزعه مني (مز٥٠:١٠و١١) فهذه الطلبة ذات قبول عظيم بدليل ان هذا النبي يوصي ابنه سليمان قائلاً : وانت ياسليمان ابني اعرف اله ابيك واعبده بقلب كامل ونفس راغبة (١أي٢٨:٩)

(الثانية) : الرب يفحص جميع القلوب ويفهم كل تصوُّرات الانسان (١ أي٢٨:٩)فلا يمِل قلبك عن مرضاة الله واستمداد معونته فانه اذا طلبته يوجد منك واذا تركته يرفضك الى الابد (١ أيام٢٨:٩) واية حياة لمن يرفضه الله

(الثالثة) ان لدعاء الوالدين ولدعاء رجال الله تأثيراً عظيماً فان البركة التي نالها يعقوب من ابويه اسحاق ورفقة اسمدته واسعدت نسله بعده كما ان شاول الملك بنيله بركة صموئيل رجل الله اعطاه الله قلباً آخر (١ مل١٠:٩) فاطلبي هذه البركات

واحتفظي عليها بنقاوة القلب المستقيم فان شاول استردَّت منه هذه الجوهرة جوهرة البركة الثمينة حينما حاد قلبه

(الرابعة) اذ وقفتِ لتصلّي فافتحي فاك باستقامة قلب واطلبي منه تعالى ما يزيدك صلاحاً وروح توبة ولا تهتمي بالأكل والملبس بل اطلبي ملكوت الله وبرَّه ليكون ترنمك بكلمة صاحب الزبور اعترف لك باستقامة قلب اذا عرفت احكام عدلك (مز ١١٨: ٧) صادقاً بغير رياء فان الرياء يجتلب سخطاً وموتاً لا رضى وحياةً

(الخامسة) ان الشهوات تتخذ في القلب مقرًّا فاحذري ان تخامر فؤادك وانزعيها ان ذرتها رياح اهواء الجهل كما ينزع الفلاح الحشائش الضارَّة واعتني بكل ما يوليك صلاحاً. وانظري في ما يعرض عليك نظرًا دقيقاً بقلب مستنير فما كان فيه البرُّ والصلاح عليكِ ان تقلي عليه متَّبعة وصية الرسول بولس لتلميذه تيموثاوس القائلة اهرب من الشهوات الشبابية واقتفِ البر والايمان والمحبة والسلام مع الذين يدعون الربَّ بقلب طاهر (٢تي ٢: ٢٢)

(السادسة) ان الاعمال البارَّة يقاومها الشيطان رئيس الظلمة فلا يَذُبْ قلبك اذا رأيتِ المماكسات تتوارد عليكِ وظلّي معتصمة بالبر بملء قلبك فاجعلي قلبك ارضاً خصيبة وازرعي فيها

الايمان الحي بمطالعة الكتاب المقدس والتمعن في تعاليمه الخلاصية وكرري تلاوة كلمة المخلص اما الذي سقط في الارض الجيدة فهم الذين يسمعون الكلمة فيحفظونها في قلب جيد وصالح ويثمرون بالصبر (لو٨: ١٥) ولك عبرة جيدة بداود النبي الذي اختاره الله فانه لقي من شاول كل مقاومة واعتداء واذية فكانت التجارب تزيده برًّا واجتنابًا للاثم ففاز بالمُلك بعد العناء وترنم قائلاً يارب بقوتك يفرح المَلِك وبخلاصك يبتهج جدًّا شهوة قلبه اعطيته ومشيئة شفتيه لم تعدمه (مز٢٠: ١و٢): فالذين يزرعون بالدموع يحصدون بالابتهاج (مز١٢٥: ٥) فانتبهي للزرع والحصاد

(السابعة) القلب التقي يشعر بالاساءة كما روى الكتاب عن النبي داود ان قلبه ضربه على قطعه طرف جبة شاول (٢مل ٢٤: ١٠) وكان شاول حينئذٍ يطلب نفس داود اي ازهاق روحه . وما كان تأنيب قلب داود لصاحبه الا لأننا مأمورون ان نغلب الشرَّ بالخير فالاساءة القليلة منا نحن ملومون عليها

(الثامنة) اعرفي كيف يجب ان يكون اعتصامك بشريعة الله المقدسة قويًا وقويمًا فان الله اعطى بني اسرائيل الشريعة بلوحين حجريين واما نحن فبجسد ودم المسيح الهنا فاولئك كانوا يطلبون ما ينظرون

واما نحن فبالفم نتناول بعد فحص الضمير واختبار النفس . واما الشريعة الالهية فيجب ان تكون مكتوبة في الدخل لا في الواح حجر بل في الواح القلوب من لحم (٢ كو٣:٣) واذا لم تكن هناك شريعة الرب فليس ثم ايمان

(التاسعة) انت تعلمين ان الله اله غيور نريد ان نعبده دون سواه فلذلك نهى عن عبادة الاوثان وانزل جمرات سخطه المهلكات على من ضلَّ في عبادة الشيطان فاعلمي ايضاً ان العبادة التي تستنزل اشد ضرباته الروحية هي عبادة اصنام القلب التي ينصبها الجاهل في داخل قلبه وهي الكبرياء والطمع والشره والسرقة والكذب والتفكر بالشر وسفك الدماء فاياك وان تكوني ممن اصعدوا اصنامهم الى قلوبهم (حز ١٤:٣)

(العاشرة) اذا كنت تريدين الحق والحياة فاطلبي السكن في ديار الرب باصطفاء قلبك اياها وذلك بان تكوني عضواً للمسيح بالاتحاد بكنيسته المقدسة بالايمان والعمل الصالح والاشتراك بالجسد والدم الالهيين لتكوني من اعضاء جسده من لحمه ومن عظامه (اف ٥:٣٠) وبأن تكوني هيكلاً للروح القدس بأن يمتلئ قلبك بالتواضع والقناعة والعفة والصدق ومحبة الخير والسلام والرضى فان هذه الفضائل هي التي تؤكد اعطاء القلب لله كما

طلب بلسان الحكيم سليمان القائل يا بني اعطني قلبك ولتلاحظ عيناك طرقي (ام ٢٣ : ٦)

البطن او الجوف

هذا العضو الذي هو مستودع الطعام له كل العلاقة بالقلب فيكون مصدرًا للصالحات متى كان القلب اناء للتقوى بدليل قول المخلص له المجد : من آمن بي فكما قال الكتاب ستجري من جوفه انهار ماء حي (يو ٧:٣٨) ويكون فخًا للهلاك اذا زاغ القلب عن مرضاة الله كما قال النبي المرنم عن الاشرار: جوفهم هوة حلقهم قبر مفتوح (مز ٥:٩)

والهلاك في الحقيقة ليس بتناول الطعام فان الله وضع بحكمته المدبرة « الطعام لاجل الجوف والجوف لاجل الطعام» (١ كو ٦:١٣) بل هو في وجه تناول الطعام من حيث استقامة سبيل الحياة واعوجاجه . فان اردتِ ان تتناولي الطعام صالحًا فعليك بالامور الآتية

(اولاً) لا يكن اهتمامك بالحياة باجادة انتقاء الطعام واختيار شهي الشراب بل اهتمي بالسير في مرضاة الله: فليس بالخبز وحده يحيا الانسان بل بكل كلمة تخرج من فم الله (مت ٤ : ٤) واشكري الله قبل الاكل وبعده فان الشكر غذاء روحي والطعام

غذاء جسدي ولك روح وجسد فغذي الاثنين معاً

(ثانياً) كوني حريصة على اتمام واجبات الدين الآمرة بالاصوام لتذليل الجسد وتقوية الروح فان الصوم من الاسباب المقربة الى الله فقد صام موسى وايليا وصام المخلص وكان الرسل يصومون التماساً للعضد الرباني انظري (أع ١٣ :٢و٣) وقال الرسول بولس بالتفرغ للصوم والصلاة (١ كو٧: ٥) اي ان ندع الملذات لنهتم بالصوم الجاعل الصلاة اكثر قبولاً لدى الله ولذلك عدّ الاصوام فخراً له بقوله: بما ان كثيرين يفتخرون بحسب الجسد فانا ايضاً افتخر ... كنتُ في الاخطار. وفي التعب والكد والاسهار الكثيرة والجوع والعطش والاصوام الكثيرة (١ كو١١: ١٨و٢٧) وبما ان هذا الرسول لايفتخر الا بصليب ربنا يسوع المسيح (غل٦: ١٤) اي بشريعته المقدسة فالصوم فخر للمؤمن وسعادة لنفسه فاجتهدي ان تحوزي هذا الفخر

(ثالثاً) يجب ان نحفظ وصية الله في ما نأكله فليس لنا ان نأكل الجيفة اي لحم الحيوان المائت موتاً ولا الدم ولا المخنوق ولا ما ذبح للاصنام (أع ١٥: ٢٩) والمذبوح للاصنام هو في هذا العصر الطعام الذي يراد به الاجتذاب الى ما لايرضي الله فكل شيء لا يرضي الله صنم شيطان. فقبول دعوة الى وليمة اكايل غير جائز

هو من هذا النوع لان هذه الوليمة أُقيمت لصنم من اصنام المعاصي

(رابعًا) الطعام لاقتيات الجسد وليس الجسد لالتهام الطعام فاطلبي المآكل من الوجوه المبرورة وان كانت غير شهيه « فلقمة يابسة بسلام خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام» (ام١٧ :١)

(خامسًا) من المؤكد ان الصلاح نور والشر ظلام فالصالحون ابناء النور والطالحون ابناء الظلام فتصرف واخلاق ابناء النور على عكس تصرف واخلاق ابناء الظلام فاليك ما يقوله الكتاب المقدس عن ابناء الظلام

قال النبي ايوب ١ « : الشرير .. بطنه انشأ غشًا » (اي١٥ :٣٥) اذن احذري ان تنشي واهدي كل مستهدٍ الى الصواب

٢ فرح الفاجر الى لحظة مرارة اصلال في بطنه قد بلع ثروة فيتقيأها . الله يطردها من بطنه (اي ٢٠: ١٤ و ١٥) فلا تضعي يدك على شيء ليس لك لئلا يخرجه الله منك اخراجاً يؤلمك وقوعه

٣ « الشرير على رغده يتضايق تأتي عليه يد كل شقي يكون عندما يملأ بطنه ان الله يرسل عليه حمو غضبه ويُمطره عليه عند

طعامه : (اي ٢٠ : ٢٢و٢٣)فامتلاء البطن من الشيء المحرّم ليس مما تطمئن النفس الصالحة اليه فأجتنبيه

وقال سليمان الحكيم (١ً) « الصديق يأكل لشبع نفسه . اما بطن الاشرار فيحتاج » (ام ١٣ : ٢٥) ومن هذا القول نعلم ان الشبع بقناعة القلب لا بكثرة الالوان وبالتالي بالقليل الحلال لا بالكثير الحرام فان الشرير لا يعرف في بطنه قناعة (أي ٢٠ : ٢٠)

(٢ً) « من ثمر فم الانسان يشبع بطنه . من غلة شفتيه يشبع » (ام ١٨ : ٢٠) اي انه من الواجب ان تكوني لطيفة وديعة متواضعة انيسة قنوعة لكي يكون لبطنك شبع من ثمر فمك واذا كنت كذلك بأنك لا تشترطين على والديك ما لا قدرة لهما عليه من المآكل الغالية ولا تمتنعين عن تناول لون الطعام الذي يأكلان منه

وقال بولس الرسول عن اعداء صليب المسيح « عاقبتهم الهلاك والههم البطن ومجدهم في خزيهم وهمهم في الارضيات » (في ٣ : ١٩) فانظري ما اعظم خطيئة محبة المآكل التي تحارب مخافة الله بطلبها من غير الوجه الحلال فتمسكي بوصية المخلص القائلة « لا تطلبوا انتم ما تأكلون وما تشربون ولا تقلقوا فان هذه كلها تطلبها امم العالم واما انتم فابوكم يعلم انكم تحتاجون الى هذه . بل اطلبوا ملكوت الله وبرّه وهذه كلها تزاد لكم » (لو ١٢ : ٢٩)

وقال بولس الرسول ايضاً عن الذين يحدثون الشقاق والشكوك « امثال اولئك لا يخدمون ربنا المسيح بل بطونهم »(رو ١٦: ١٨) فكوني في مأكلك ومشربك ملتمسة ما فيه بيان الشكر لله فليس مجرد الاكل يُغيظ الله وانما الاكل بغير شكر والاحتيال على تناولهِ من غير وجه الصلاح يغيظه لأنه «يأكل البائسون ويشبعون ويسبح الرب الذين يلتمسونه» (مز ٢١: ٢٦) فاسألي الله ان تكوني منهم دائماً

الرجلان

ان الروح الكلي قدسه اعلمنا باهمية الرجلين في المفاد الروحي بالهامه الرسول بولس ان يوصي الكنيسة المقدسة في افسس هكذا . « أنعِلوا اقدامكم باستعداد انجيل السلام »(اف ٦: ١٥) والعناية بالرجلين في المغزى الروحي يكون باتباع ما يأتي

(اولاً) ان تنظري بعينيك العقليتين الى ما فيه مرضاة الله بحسن العبادة وجودة التصرُّف وتهرعي اليه بغير بطء ولا تردُّد ولا تعوُّج كما جاءت الوصية هكذا « اخطوا باقدامكم خطوات مستقيمة حتى لا يحيد بكم العرج بل يُبرأ . اقتفوا السلام مع الجميع والقداسة التي بدونها لا يعاين الربَّ احدٌ »(عب ١٢: ١٤و١٥)

(ثانياً) اغتنمي كل وقت للصلاة اغتناماً صالحاً بالذهاب الى

البيعة المقدسة ورفع اصوات الاستغاثة برحمته تعالى الكاملة والسجود له بالروح والحق فاذا كان النبي المرنم يهتف « فرحتُ بالقائلين لي الى بيت الرب ننطلق. قد وقفت اقدامنا في ابوابك يااورشليم » (مز١٢١: ١و٢) فكم يجب ان نهتف نحن

(ثالثًا) لاتسرعي في ارسال خطواتك وراء عملٍ ما قبل التبصر الكافي فان كان العمل الذي تريدين القيام به تعجز قواك عن القيام به كاملًا فلا تبدإي به ائتمارًا بوصية الحكيم سليمان القائلة « تبصَّر في منهج قدميك فتثبت طرقك جميعًا »(ام٤: ٢٦)

(رابعًا) ان كل صباح يسبقه ظلام ويتلوه ظلام فهو بين ظلامين وهكذا الفضيلة فانها وسط بين رذيلتين فطريق الاقتصاد الممدوح مثلاً هو وسط بين الشحّ الذميم والتبذير الرديء العاقبة فاذا سلكت في كل امرٍ مسلكًا وسطًا تكون قدماك قد قامتا على الرحب وحقّ لك ان ترتل مع النبي داود « كلمتك مصباح لقدميّ ونور لسبيلي » (مز١١٨: ١٠٥)

(خامسًا) اغتنمي كل فرصة لتتكلمي بين رفيقاتك بكلام الله المنعش الاجسام والمحيي الارواح ويجب ان لا تتوقف قدماك عن حضور المجالس المعقودة لتلاوة كلام الله والتباحث بما فيه النجاح الحقيقي بالادب المطابق لروح التقوى فبذلك يكون لك

نصيب في الغبطة التي تعلنها الآية القائلة «ما اجمل اقدام المبشرين بالسلام المبشرين بالخيرات »(رو١٠: ١٥)

نصائح وختام

اولاً ان جمال الصحة الجسدية يتأتى عن جمال الروح كما ان العائلة المحبة النظافة يظل بيتها نظيفًا وجميلًا فاهتمي بجمال روحك اولاً فيكون لك ما تشتهين من جمال الجسد

(ثانيًا) ان كنت جميلة الصورة فاحذري ان تكوني قبيحة الأخلاق فان المقابر المكلَّسة لها مظهر جميل ولكنها من داخل عظام نخرة وان كنت غير جميلة الصورة فاحذري ان تجمعي بين قبحين قبح الظاهر وقبح الباطن

(ثالثًا) ثقي ان المستقبل السعيد بيدك وذلك بان تسلكي في شريعة الله بكل استقامة وهو يعطيك من كنوز مراحمه ما لا يقدر الجمال ولا العلم ولا الغنى على منحه

(رابعًا) اعلمي ان الرضى بمشيئة الله اقوى سلاح لدفع الانزعاجات التي تُذبل الصحة وتخمد حياة الروح فكوني رضيَّة دائمة الثقة بان كل الاشياء تعمل للخير للذين يتقون الله

(خامسًا) اعرفي انك ابنة لله فلا تتحولي عن طلب رحمته ولا تميلي الى افكار الشر في رخاء العيش وحلاوته ولا في ضيقه

THE GIRL IN HER FATHER'S HOUSE

BY

KIRALLAH